

BEL ve BOYUN AĞRILARINDAN KURTULMA YOLLARI

ÇAĞLA YÜKSEL



ÇAĞLA YÜKSEL

1970 senesinde İstanbul'da doğdu. Aslen Adanalıdır. 1992 Marmara Üniversitesi, İİBF İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Dayanıklı tüketim malları ve seramik sektöründe yöneticilik yaptı.

Yirmi yıl boyunca bel fitiği ile ameliyatsız yaşamaya çalışırken, geçirdiği kalp ameliyatı sonrası 2006 senesinde Almanya menşeli Dorn Method ile tanışarak bel fitiğinden kurtuldu.

Tekrar yürüyebilmek, kendi kendine yardım edebilmek için başladığı serüveni; Türkiye'ye Dorn metodunu getiren, tanıtan ve yayılması için gönül elçiliğine dönüştü.

Yurt içi ve dışında onlarca eğitim aldı. 2008 senesinde Dorn Method International tarafından Eğitimciliği onaylandı ve Dorn Method Türkiye temsilcisi oldu.

Yurt içi ve dışında eğitimler vermekte olup, Dorn Method International tarafından tanınan ilk Türk Eğitimci olarak çalışmaktadır.

Genel Vücut ve Spor Masajı, Refleksoloji eğitimlerinin yanı sıra İngiltere'den Beslenme Danışmanlığı eğitimi aldı.

T.C. MEB MEM tarafından Usta Öğreticilik Belgesini ve T.C. MEB Aydın Üniversitesi SEM tarafından Eğitimcinin Eğitimi'ni aldı.

İletişim:

0533 476 3441

www.caglayuksel.com

cagla.yuksel@gmail.com

[facebook/caglayukselofficial](https://facebook.com/caglayukselofficial)

[facebook/icindekisifaciyyikesfet](https://facebook.com/icindekisifaciyyikesfet)

[instagram/dornmethod](https://instagram.com/dornmethod)

[youtube/caglayukselofficial](https://youtube.com/caglayukselofficial)

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	7
Hikâyet	9
Bir Buluşma ve Sonrası	13

1. BÖLÜM

Dorn Metodu

Fizik Beden Dengeleme	17
Kalçada Dengesizlik	20
Dengesizliği Nasıl Anlayacağız?	20
Nasıl Dengeleyeceğiz?	23
Dorn Metodu Nedir?	24
Dengeli Kalça Yapısı	25
Nasıl Uygulanır?	26
Kimler Yapabilir?	26
Risk ve Yan Etkileri Nedir?	28
Günlük Hayatta Dikkat Edilmesi Gerekenler	30
Altın Kurallar	33
Omurga	36
Omurga-Fiziksel Hastalık Bağlantıları	39
Omurga-Zihinsel Hastalık Bağlantıları	43
Örnek Vakalar	49
Onlar Başardılar.	67
Kendi Kendinize Nasıl Yardım Edebilirsiniz?	81
A. Bacak Boyu Eşitleme	81
B. Kalça Dengeleme	83
C. Omurga Dengeleme	87
D. Omuz Dengeleme - Göğsün Açılması	91
E. Yüz Dengeleme	95
F. Eller ve Ayaklar	97
Fizik Beden Aktiviteleri	100
Breuss Masajı	101

2. BÖLÜM

Beslenme

Ne Yiyorsak O'yuz.....	109
Kan Grubuna Göre Beslenme	111
Kan Gruplarının Özellikleri.....	113
A Kan Grubu.....	113
B Kan Grubu	114
Ab Kan Grubu.....	115
O Kan Grubu	116

3. BÖLÜM

Geleneksel (Tamamlayıcı) Tıp

A. Nefes.....	133
B. Kan Temizliği	140
Hacamat.....	140
Sülük	144
C. Açlık.....	147
D. Kireç Temizliği.....	148
E. Su İçme Sanatı.....	150
F. Meridyenler	151

4. BÖLÜM

Zihin Çalışmaları

A- Hastalıkların Zihinsel Sebepleri.....	157
B- Haklı Olmak Mı Mutlu Olmak Mı?	220
C- Zihin Oyunu Ne Demek?.....	223
D- Dürüstlük	227
E- Zihin Temizliği – Cibriş.....	228
F. Fiziksel Çevre Temizliği.....	234

5. BÖLÜM

İşaretleri Okuma Sanatı

A. Aynalık.....	237
B. Farkındalık	238
C. Niyet Etmek	247
D. Duanın Gücü	247
Sonuç.....	253

Ön Söz

Dokuz yıllık yolculuğumdaki sürecim oldukça acılı, sancılı ve zorlu oldu. Ancak bugün baktığımda, aslında ne kadar kolaymış da benim anlayabilmem için sürekli hastalanmam, bedenimde veya hayatımda hep bir araz çıkması ve benim onu düzeltirken öğrenmem gerekiyormuş. Benim nasibim de zorluklarla, hastalıklarla karşılaşmış, problemi kendi bedenimde ya da hayatımda çözerek iyileşmek, ardından onu şifa arayanlara öğretmekmiş diye düşünüyorum şimdi.

Sanki benim için yazılmış, benim yaşadıklarımı anlatan ve yoluma ışık olan “İnşirah Suresi”nin Türkçe mealini sizlerle paylaşmak isterim.

“Biz senin göğsünü açıp genişletmedik mi? O senin belini büken yükünü senden alıp atmadık mı? Senin şanını ve ününü yüceltmedik mi? Elbette zorluğun yanında bir kolaylık vardır. Gerçekten, zorlukla beraber bir kolaylık daha vardır. Boş kaldın mı hemen başka işe koyul. Yalnız Rabbine yönel. ”

Şifa'nın Allah'tan geldiğini ve bir zamanı olduğunu artık biliyorum. Ancak ben yeryüzünün yaratılmış en mükemmel varlığı olarak Allah'ın sureti isem, 99 Esmâ'yı da içimde barındırıyorsam, şifam da kendi içimde ve yapabilirim.

Hedefim; servet harcamadan, hiç kimseye bağımlı kalmadan, kendi kendinize yapabileceğiniz çok etkili ve kolay yöntemlerle hayatınızdaki fiziksel, zihinsel ve ruhsal problemlerinizi kurtulmanız. Zira fizik beden, zihin beden ve ruh beden birlikte hareket ediyorlar. Herhangi birindeki tıkanıklık, “Tavuk mu yumurtadan çıkıyor, yumurta mı tavuktan çıkıyor?” örneğindeki gibi birbirini tetikliyor.

Zira bu kitap bir “damdan düşen”in hikâyesi. Burada kendimde (ve sonrasında yüzlerce danışanımda) uygulamadığım, denemediğim, başarıya ulaşmayan hiçbir satır dahi yok. Hiç kimseye ve zamana bağımlı kalmadan, kendi kendinize uygulayacağınız, gündelik hayatınıza adapte edebileceğiniz çok basit yollarla sağlıklı ve huzurlu olmak oldukça kolay. Eğer ben yaptıysam siz de yapabilirsiniz.

Dorn metodu ile fiziksel beden dengelenecek, kan grubuna göre beslenerek iç beden temizlenecek (hızlandırmak için gerekirse açlık ile organ temizliği, hacamat ve sülük ile kan temizlikleri yapılacak), nefes ve meridyenler üzerinde çalışarak da enerji beden dengelenecek. Zihinsel farkındalığı ve zihnin temizlenmesini de ekledik mi, hastalıklara öncesinden dur diyecek ya da mevcutlar azalarak, yok olacak. Hem de kimseye bağımlı olmadan tek başınıza yapacaksınız. Üstüne üstlük bir de inceleyeceksiniz. Beden dengelendikçe, zihin korkulardan arındıkça, beden şekliniz değişecek, kilo derdiniz bitecek.

Dilerim şifanızın zamanı bu zamandır. Bende gerçekleşti. Sizde de gerçekleşmesi dileğimle...

Hikâyem

Benim maceram, 2006 senesinde felaket bir iş tecrübesi sonrasında bel fitiği sebebiyle yaklaşık 6 hafta yatağa mahkum kalmamla başladı. 36 yaşındayım ve zihinsel sebep-maddesel gelecek korkusu taşıyorum; çok yorgunum, çalışmak hatta yaşamak bile istemiyorum! Tabi öncesindeki fasılalı 20 yıllık bel fitiği geçmişimi, şimdi saymıyorum bile... Nihayetinde ameliyat olmaya karar verdim. Ancak o ne şans (!), ön tetkiklerde kalbimde problem çıkıyor (zihinsel sebep-sevgiyi alamama-benim örneğimde; fitratımda var). Doğuştan kalbimde delik varmış. Bel fitiği ameliyatı beklerken kalp ameliyatı (ASD) oldum. Ne mutlu bana! Bel fitiği ameliyatı olmadığım gibi bir de tüm hayatımı değiştiren Dorn metodu ile tanıştım bu sayede. Şaka gibiydi... Mucizevi bir gelişme yaşadım ve belim iyileşti; tekrar yürüyebilir hâle geldim.



Dorn Method öncesi (solda) ve sonrası

MR filmleri

O zamana kadar Türkiye’de sektörünün önde gelen şirketlerinde yaptığım Pazarlama Müdürlüğü yerine, “Dorn metodu nedir?”i araştırmaya ve hem yurt içi hem de yurt dışında teknik, anatomik, psikolojik, psişik, enerjetik, diyetetik eğitim almaya başladım. 20 yıllık bel fıtığıma ve yaşattıklarına minnet duydum. Artık başarılı bir Dorn metodu uygulayıcısı ve eğitmeni olmuştum.

Dorn metodu ile iskelet sistemimin dengelenmesinin ardından fiziksel farkındalığımda inanılmaz bir ilerleme oldu. Bedenin dengede kullanılmasını yaşam tarzı, hayat alışkanlığı hâline getirdim. Hayatında hiç spor yapmamış birisi olarak, Pilates ile kas sistemimi daha sağlam hâle getirdim.

Bedenimin istemediği, sevmediği, rahatsızlık veren hiçbir şeyi yemeyen ben, Dorn metodu ile tanışmadan 3 sene öncesinde kan grubuna göre beslenmeye başlamış idim. Bana göre beslenmemin bu kadar düzgün olması, yaptığım uç sporlara ve kalp ameliyatıma varıncaya kadar 7 kere narkoz almama rağmen, kalbimle ilgili bir sıkıntı olduğunu 36 yaşına kadar fark etmememize sebep oldu.

Uygun olmayan gıdayla hastalanıyoruz, uygun olan gıdayla iyileşiyoruz; çünkü “ne yersek o’yuz” bilinciyle devam ederken, hacamat ve sülük ile tanıştım. Kan yapısının değişmesiyle nasıl mucizevi olaylar gerçekleştiğine kendi bedenimde ve yüzlerce bedende tanık oldum.

Bedendeki enerji akış kanallarını, meridyenleri öğrendim. Oradaki tıkanıkların ister masaj ile isterse hacamat ve sülük yoluyla açılmasıyla maddi ve manevi hayattaki olağanüstü değişimler yaşadım ki bunlara şaşırılmamak elde değil. Ardından nefes çalışmaları, zikir ve dua ile manevi dünyanın inanılmaz derecede değiştiğini gördüm.

Nihayetinde teslim oldum... Yeryüzünün bir şaka dünyası, illüzyon olduğuna karar verdim. Doğum hak, ölüm hak. Arada kalanların hepsi kendi yarattığımız bir dünya. . . Ne yaşıyorsak kendimiz yaratıyoruz... Akışa direnç gösterdikçe, akıntıya karşı kürek çektikçe çıkmaza giriyoruz... Şimdi zaman teslimiyet zamanı, anda şifalanma, güzellikleri çağırma, korkulardan arınma, istediklerimizi yaratma ve yaşamımızı tekrar şekillendirme zamanı.

Biliyorum, insanın inanası gelmiyor! Ancak yazdıklarımı yargısız bir gözle okumayı deneyin. Hayata, akışa, varoluşa teslim olmayı deneyin. İlahi düzende hiçbir şeyin tesadüf olmadığını, “ne yaşıyorsak kendimizin yarattığı” düşüncesini bir irdelemeyi deneyin. Allah’a inanmanın yanında güvenmeyi deneyin lütfen...

Gökten şifa yağıyor. Almak isteyenlere ne mutlu... Bir daha hiç hastalanmadan, ağrısız yaşamak mümkün. Hatta sadece hastalıklarınızın nasıl yok olduğunu değil, yaşamınızın da nasıl değiştiğini görün... Yeter ki niyet edin, yeter ki karar verin, yeter ki uygulamaya alın.

Boşuna denmemiş şifası olmayan hiçbir hastalık verilmemiş diye. Boşuna denmemiş Allah sevdiği kuluna hastalık vermiş diye. Tüm hastalıklarımız, bizim tekamül sürecimizi anlayıp koşulsuz sevgiye ulaşabilmemiz için. Yeter ki idrak edelim. İnsanoglu yıllardır şifanın peşinde koşmuş. Biz her birimiz ayrı ayrı Allah’ın yeryüzündeki suretleri olarak, nasıl kendi kendimizi hasta ediyorsak, şimdi de kendi kendimize şifa olma zamanındayız.

İlk adım farkındalık. Öncelikle fiziksel farkındalık, ardından zihinsel farkındalık ve nihayetinde ruhsal farkındalık da yerine oturduğunda her şey çorap söküğü gibi

geliyor. Beden ve zihin hazır olduğunda, zamanı geldiğinde “anda şifa” başlıyor.

Ben iyileştiysem, ben yaptıysam herkes yapabilir inancım, kendimdeki bilgiyi paylaşmak istedim. Zira şifa enerjisi aynı sevgi enerjisi gibi paylaştıkça artıyor. Allah’ın bana yaşattığı sağlık, bolluk, bereket ve huzur bilincini sizlerin de kolaylıkla uygulayabileceğine inanıyorum.

Bu noktaya gelmem kolay olmadı. Aldığım terapi, tedavi ya da çalışmanın haddi hesabı yok. Çok fazlasıyla zaman ve neredeyse bir servet harcadım. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal çok çalışmaya katıldım. Sonra fark ettim ki meğerse iş bende bitiyormuş. Ama bu arada yaptığım çalışmaların kombine hâle gelmesiyle muazzam bir noktaya ulaştım. Ve benim çok ciddi emek harcayarak, sancılarla ulaştığım noktaya sizlerin çok daha hızlı ve kolay şekilde ulaşabilmesine, herkesin kendine şifa olabilme yeteneğini ortaya çıkarmasına niyet ettim.

Yolumuzun kolaylıkla dolu ve her daim açık olması niyetiyle.

Allaha emanet olun.

Bir Buluşma ve Sonrası...

Dedim ya hayat şaka gibi. İllüzyon dünyası burası. Ne isterseniz onu yaratıyorsunuz. Yeter ki bırakın kendinizi. Çabasız çaba dedikleri böyle bir şey olsa gerek...

2012 sonu. Tarama hacamatlarımı yaptırıyorum. Bir telefon geldi. Bir TV kanalında bel ağırları ve Dorn metodu için canlı yayına çıkmamı istiyorlar. Benimle birlikte iyileşen bir danışanımın tavsiyesi ile sevgili İclal Aydın beni davet ediyor. Hayatında hiç canlı yayına çıkmamış birisi olarak, “yapamam” diyorum. Yapımcı benden aynen telefonda konuştuğum gibi konuşmamı istiyor. Annem yanımda ve İclal Aydın’ı çok beğeniyor. Annem mutlu olsun diye korkarak da olsa daveti kabul ediyorum.

Kısmetim döndü galiba. Daha programa çıkmadan başka bir TV kanalı da canlı yayın için programa çağırıyor. TV Kanalının Genel Müdürü ve ailesiyle neredeyse 5 sene öncesinden çalışmalar yapmışım ama o güne denk geliyor. Bu arada o kanalın genel müdürü olduğundan haberim de yok. Çok değerli, çok sevgili Cem Akyoldaş, vesile oldukların için sana minnettarım. Allah senden razı olsun. Sevgili Cenk Eren ile harika bir program yapıyoruz. Enerjisi müthiş biri. Sanki evimde sohbet ediyorum onunla. Bana canlı yayında boyun fitiği çalıştırıyor. Aklim korkudan yerinden çıkmadı değil ama “Rabbim sana

emanetim, elime dilime sahip çık” dualarımla başarılı bir program gerçekleştiriyoruz.

Evet, devir dönüyor. Bir kaç program daha yapıyoruz. Yeni kurulacak bir yayınevi yetkilisi arıyor. Yayınevinin sahibinin hanımı beni Cenk Eren ile yaptığımız programda seyrediyor ve çok beğeniyor. Şaka değil de ne? Kozmik sistem sürekli bana yardım hâlinde. Kitabımı yapmasını eşinden rica ediyor. Onun üzerine benimle iletişime geçiyorlar ama ben hazır değilim. Almanya’da hocam olan Thomas Zudrell’in mevcut *Dorn Method* kitabını Türkçe’ye çevirmeye ve benim de “kendi kendine yardım egzersizleri DVD’si” koymama karar veriyoruz. Çok sevgili Erhan Nailoğlu’na bu vesile ile teşekkür ediyorum. Kitabımız ve DVD’miz basılıyor. Dağıtıma geçemiyor ama 2013 itibarıyla benim artık sürekli kullanabildiğim, danışanlarıma verebildiğim elle tutulur bir egzersiz DVD ve *Dorn Method* kitabım oluyor.

Şimdi yok daha neler, en olmayacak, tesadüfün iğne deliği dedirten olaya geliyorum. “*Can Boğazdan Çıkar*” kitabının yazarı Mehmet Ali Bulut, Avusturya’ya imza gününe, kitabının tanıtımına gidiyor. O yoğunluğuna rağmen nasıl denk geldiyse Hayat Yayıncılık’ın Yönetim Kurulu Başkanı Hayati Bayrak Bey de onunla birlikte seyahat ediyor. Kim olduğunu hâlâ bilmediğim, muhtemelen benimle birlikte iyileşmiş, Avusturya’da yaşayan bir bey Hayati Bey’e benim yaptığım çalışmalardan ve bel fıtığına ameliyatsız çare olduğumdan bahsediyor. Hayati Bey beni araştırıyor ve bana “**Gelin birlikte kitabını yapalım, yaşadıklarınızı yaz, bel ağrısı olanlara umut ol**” diyor. Şoktayım. Uçuyorum galiba. Doğru yoldayım, biliyorum. İnsanlığın şifasına niyet ettim. Elbette Allah bana yardım edecek. Kendime ina-

niyorum. Zira her şey aklımda, hemen yazarım ve teslim ederim diyorum ama tek sayfa bile yazamıyorum.

Belli ki kendi yaşamımda daha temizlenmemiş yerler, korkular var. Hayat Yayıncılık ekibi ile tekrar bir araya geliyorum. Artık söz, teslim edeceğim. Niyetine girdim. Korku kayıtlarımı değiştirdim.

Derken Mehmet Ali Bulut'un "*Elfabe*" isimli el ve yüz çizgileri ile ilgili kitabı çıkıyor. Ben üç sene öncesinden (42 yaşındayken) daha farklı bir isimle çıkarttığı kitabın zaten en baş kullanıcılarından olarak, işin ciddiyetinden habersiz arkadaşların ellerine bakmaya başlamıştım. Kendi elimde de "aptal" olduğumu hatta hesaplamalarıma göre "46 yaşında öleceğimi" görmüş ve çok üzülererek bayağı ağlamıştım. Hatta o zaman eşim, "Çağla şaka gibisin, bir kitapta okudun ve oturmuş ağlıyorsun, galiba kitap doğruyu söylüyor" diye espri yapmıştı. Ve o nasıl bir zaman ayarlamasıdır, denk gelmedir ki sevgili Cem Akyoldaş aracılığı ile Mehmet Ali Bulut Bey ile yayın öncesinde tanışma imkânına sahip oluyorum. Kendimi tanıtip, fotoğrafımın üzerinden Hayati Bey'e yaptığı yorumdan da bahsederek, hemen elimi uzatıyorum. "Yarım doktor candan, yarım imam dinden eder" dedikleri gibi eksik bakmışım elime tabii. Daha birleşmemiş çizgiler varmış. Meğerse hayatım 46'da bitmiyor, daha yeni başlıyormuş. Söylediklerinden o kadar etkileniyorum ki yanına çırak olmak istiyorum, duymazdan geliyor, kitabı yazamıyorum ne yapayım diyorum, "Sıklıkla Fetih suresini oku" diyor. Etrafı kalabalık, galiba benimle pek ilgilenmiyor diye düşünürken, artık gidiyor, elimi sıkarken sevgi dolu gözlerle, "Memleketin senin gibilere ihtiyacı var kızım" diyor... Gözlerim yaş, kalbim huzur ve umut dolu ayrılıyorum kanaldan.

1. BÖLÜM



DORN METODU

Fizik Beden Dengeleme

Biz insanoglu, yeryuzunde yaratilmis en mukemmel varligiz. Tamamen kusursuz olarak yaratilyoruz. İki bacağımız, kalçamız, omurgamız, kafamız, kollarımız, el ve ayaklarımız hepsi bir düzen içerisinde. İç organlarımızdan ve onların işleyişinden bahsetmeye gerek dahi yok.

Yaradılış olarak muazzam bir denge içindeyiz. Ancak yıllar içerisinde yaşadığımız travmalar, düşmeler, kalkmalar, kazalar, doğumlar, yaptığımız yanlış sportif faaliyetler, bedenimizi yanlış kullanım alışkanlıkları ile bedenimizin fiziksel dengesi her geçen gün biraz daha bozuluyor. Kullandığımız arabanın zaman içerisinde yıpranması gibi. Biz de 4 teker yerine iki ayak üzerinde bedenimizi ruhumuzun arabası olarak kullanıyoruz. Eklemlerimizde yerinden oynamalar, hizasızlıklar meydana geliyor. Bacak boyumuz farklılaşıyor. Kalçamız yamuluyor. Omurgamızda kaymalar meydana geliyor. Omuzumuzun biri yukarıda, diğeri aşağı-

ğıda kalıyor. Hatta yüzümüz yamuklaşıyor. Ayna önünde durduğumuzda çıplak bedenimizdeki sağ ve sol arasındaki asimetriyi kendi gözlerimizle dahi göreceğimize hâle geliyoruz.

Aynı bir araba gibi düşünersek kendimizi, nasıl arabaya zaman zaman rot-balans ayarı yaptırmak gerekiyorsa, bedenimizin de ruhumuzun aracı olduğunu varsayarsak, fiziksel bedenimize de “denge” ayarı yapmak gerekiyor. Çok kaba bir tarif ile kalçamızı arka aks’a, omuzlarımızın olduğu köprücük ve kürek kemiği birleşim bölgesini ön aks’a ve omurgamızı shaft’a benzetirsek, ideal bir denge için bunların etrafındaki tüm eklemlerin yerinde olması gerekiyor.

Eğer dengeli davranışları hayat alışkanlığı hâline getirirsek, fiziksel beden dengesi ömür boyu sürebilir. Ancak arabayı bakımdan çıkarttıktan sonra kötü kullanmak, çukura sokmak, kaza yapmak gibi rot-balans’ı bozacak durumlarda olduğu gibi bedenin de travmalara maruz kalması durumunda, iskelet dengesinin yenilenmesi gerekir. Ya da 10.000 km’de bir olan bakımlar gibi hiçbir kaza ya da travma olmasa bile insan bedeninde de belli aralıklarla check-up gibi mesela senede bir kere tüm fiziksel beden dengesi gözden geçirilebilir.

Kimi kişiler farkında olmadan bu dengeyi kurarlar. Zira onlar fiziksel farkındalıkları çok yüksek olan, akıl kullanmaya gerek kalmadan, bedenini dinleyerek, bedeninde kayıtlı özel bilgiyi güncelleştirerek, hareket eden çok ender varlıklar. Geride kalan bizler maalesef beden ağrılarımıza bir çözüm bulmak amacı ile adının “fiziksel denge” olduğunu bilmediğimiz bu dengeyi yakalayabilmek için bilinçli olarak arayışa giriyoruz. Bunun için çok uzun zaman ve emek harcayacağımız yöntemlerin, tedavilerin, tekniklerin, terapilerin, sportif faaliyetlerin peşinde koşuyoruz.

Oysa biz de fiziksel farkındalığımızı arttırarak ve bedenimizi dinlemeyi öğrenerek kendimizi sürekli dengede tutabiliriz. Bunun için her gün 5 dakikanızı dahi almayacak çok basit hareketleri hayatınıza almanızı, akabinde belli duruş ve davranış şekillerini ise yaşam tarzı hâline getirmeniz yeterli. Zira iskelet sisteminin dengelenmesinin ardından, kas hafızası değiştikçe ve bedenin dengesi süreklilik gösterdikçe hayatımız da dengeleniyor.

✓ Eğer dengeli davranışları hayat alışkanlığı hâline getirirsek, fizik beden dengesi ömür boyu sürebilir. Zira iskelet sisteminin dengelenmesinin ardından, kas hafızası değiştikçe ve bedenin dengesi süreklilik gösterdikçe hayatımız da dengeleniyor.

Fiziksel olarak görüntümüzün güzelleşmesinden bahsetmeye gerek dahi yok. Omuzları önde, yere bakarak duran ya da yürüyen, çeşitli yerlerinde ağırları olan bir kişinin, postürü düzelmiş dik hâlde yürüdüğünü hayal edin. Yere bakan kişi sürekli düşünen, hep kafasında bir sıkıntıyı çözmeye çalışan kimsedir. Güzel şeyler, yeni şeyler yaratmak yerine hep problem çözmek ile meşguldür. Derdi çoktur. Kafa sürekli yerde olduğu için, yenilikleri fırsatları da göremez. Zira göğsü kapanmıştır. Sürekli sanki birisi onu dürtüyormuşçasına, canını sıkıyormuşçasına kaşlarını da çatmıştır, gözlerindeki kıvılcım yok olmuştur ağrıdan.

Bu kişi dengelendiğinde, kan ve enerji akışı da düzeleceği için, ağrısı azalacak, algısı ve enerjisi de değişecektir. Daha ılımlı ve olumlu hâle gelecek ve otomatikman hayatı da güzelleşmeye başlayacaktır. Zira fizik beden ve enerji bedenler birlikte çalışıyorlar.