



ROZVOJ OSOBNOSTI 26. 07. 2017

Norbekova metoda jako alternativní medicína, která vám změní život k lepšímu

Autorem jedinečné učebně-ozdravné metody je Mirzakarim Sanakulovich Norbekov. Pochází z Uzbekistánu a je známý jako učitel alternativní medicíny. Je...

Metoda, která už uzdravila miliony lidí na celém světě. A další spokojení vyléčení neustále přibývají. Speciální cvičení těla i mysli jim pomáhá od problémů se zrakem, zbavuje je chronických nemocí a pomáhá jim i na psychické úrovni. Třeba tím, že posiluje důvěru v sebe sama a víru ve svou budoucnost. Tímto zázrakem je takzvaná Norbekova metoda. Právě díky ní mnozí lidé nachází nový smysl bytí a poznávají tak radost ze života, ve kterou už třeba ani nedoufali.

Kdo byl Mirzakarim Sanakulovich Norbekov?

Autorem jedinečné učebně-ozdravné metody je **Mirzakarim Sanakulovich Norbekov**. Pochází z Uzbekistánu a je známý jako **učitel alternativní medicíny**. Je doktorem psychologie, pedagogiky a filozofie v medicíně i **členem řady ruských a zahraničních akademií**.

Mimo jiné napsal také několik knih, ve kterých čtenářům vysvětluje, **jak žít šťastně a zdravě**. Norbekov pořádá semináře na toto téma v Rusku i dalších zemích. Na světě má i mnoho svých žáků, kteří jeho metodu dál šíří.

Jak vznikla Norbekova metoda, která pomáhá milionům lidí?

Příběh Norbekova a jeho ozdravné metody se začal psát v době, kdy byl **kvůli chorobě upoután dlouhé měsíce na lůžku** a hrozilo mu, že už nikdy nebude schopný plnohodnotného života. Bylo to náročné období zoufalství, beznaděje a také myšlenek na sebevraždu. Nicméně Norbekov se nevzdal, rozhodl najít pomoc a řešení svých potíží. A skutečně ho našel, u svého budoucího mentora. I přes počáteční nezdary se mu po čtyřech letech **podařilo své problémy překonat**. Zejména díky trpělivosti a silné vůli.

Jakmile Norbekov uzdravil sebe, rozhodl se pomáhat i ostatním lidem získat zpět jejich zdraví. Začal tak předávat vědění, které získal od svého mentora. Tuto tisíciletou tradici **východní alternativní medicíny** začal propojovat s moderní vědou. Jeho metoda pak pomohla a dosud pomáhá dalším a dalším lidem.

Norbekova metoda tedy vychází z východní filozofie a systému znalostí o lidském životě. Spočívá v tom, že **každý člověk má schopnost ovládat své tělo**. Příčinou řady nemocí je pak nemocná duše. Pokud se jí podaří vyléčit a dát do souladu s přírodou, člověk se může zbavit i různých fyzických obtíží.

Hlavním předpokladem úspěšného uzdravení však je **aktivní snaha samotného člověka**. Pacient musí chtít a musí mít aktivní úlohu při léčení svých obtíží. Pak je možné dosáhnout čehokoliv a zbavit se klidně i vleklých a dlouhodobých problémů, se kterými si běžná medicína neví rady.

Kloubní gymnastika, která vás udrží ve formě

Norbekova metoda spočívá v jednoduchém cvičení, které má však velké účinky na tělo i mysl. Zahrnuje **deset metod, jak se zbavit nemocí**. Patří mezi ně cvičení kloubů, tedy jakási **kloubní gymnastika**, svalové cvičení posilující svaly a udržující je ve formě, [trénink vůle](#) spočívající v jejím posílení a zbavení se lenosti nebo trénink představitivosti. Dalšími jsou cviky na posílení imunity, gynekologické a urologické bezkontaktní automasáže, odstraňování vad pokožky, ale také trénink emocí tak, aby příliš a negativně neovlivňovaly vztahy s rodinou, přáteli a okolím. Mezi metody léčby patří také fyzické omlazení a **obnovení sluchu i zraku**.

Síla této metody tkví ani ne tak ve fyzickém cvičení, ale v mysli člověka. Proto techniky pracují s obojím. Masáže a jednotlivé cviky kloubů i celého těla jsou jen začátkem. Důležité je cvičit i mysl, což však může trvat měsíc i déle, než se člověk naučí.

Alternativní medicína kombinuje fyzické i mentální cviky

A jaké jsou tedy účinky této ozdravné metody? Pokud jde o výsledky patrné na těle, **Norbekova metoda pomáhá prokrvovat a uvolňovat svaly**, [zmírňuje bolesti kloubů](#), podporuje činnost vnitřních orgánů, zlepšuje dýchání a posiluje imunitní systém. Pozitivní vliv má dokonce i na sluch a zrak.

Pro zdravé tělo je však nutný zdravý duch. Norbekova metoda proto **pomáhá člověku získat moc nad svým psychickým stavem** a jeho řízení. Právě díky tomu je člověk schopný odolávat stresu a harmonizovat svou mysl. Umožní člověku také odhalit své schopnosti, dovednosti nebo také rezervy. Díky tomu pomáhá řešit různé problémy.

Norbekova metoda není jen ozdravná, ale zejména učební. Člověk se díky ní naučí, jak pracovat sám se sebou a jak obnovovat své zdraví. Jednoduše řečeno, tato metoda **pomáhá lidem uvědomit si**

jejich potenciál a učí je, jak změnit svůj duševní a tím i tělesný stav. Má v podstatě za cíl motivovat lidi k tomu, aby se chtěli změnit a aby tyto změny kontrolovali.

Pokud jsme připraveni změnit sebe a pokud ovládneme příslušné techniky, můžeme se naučit uzdravit se, pomoci svému tělu a zlepšit tak celkově náš život. A to na úrovni fyzické, psychické i sociální či jakékoliv jiné.

Chcete zásadně změnit život? Od toho je tu Norbekova metoda

Lidé, kteří se touto alternativní medicínou začali řídit, **skutečně svůj život změnili a dosáhli vysokých cílů**, které se jim v prvních chvílích jevily naprosto nedosažitelné. Norbekova metoda v podstatě krok za krokem umožní člověku probudit v sobě skryté síly.

O účinnosti metody není pochyb. Od roku **1998** je navíc uznána Mezinárodní asociací nezávislých odborníků jako **nejefektivnější alternativní léčebný systém**. Má také **všechny potřebné certifikáty, licence a povolení**.

A co musíte udělat pro to, aby Norbekova metoda pomohla i vám? Abyste změnili svůj život a zbavili se dlouhodobých problémů?

Stačí jen chtít. Chtít cvičit tělo i mysl. Dokáže to každý.

Pokud chce, může být pozitivně naladěný, mít silnou vůli a pomoci tak své duši i svému tělu vypořádat se s celou řadou zdravotních neduhů.