

Tehnoredactare: Gabriela Popa, Iulian Popa

Copertă: Gabriela Popa

Colaboratori: Maria Buțulescu, Gratiu Fechet, Cristian Rădulescu

Corectură text: Mirona Farcași, Julieta Teodorescu

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea acelor dintre voi care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar care conține explicațiile tuturor termenilor semnificativi care apar în paginile sale.

Astfel, dacă veți întâlni anumiți termeni ce sunt marcați în partea din dreapta-sus printr-o stelută (de exemplu, gravitație*), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație *in extenso* a respectivilor termeni în Glosarul care se află la finalul acestei cărți. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate în Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei stelute în partea din dreapta-sus a ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus, ele vor fi și subliniate (spre exemplu, *Hatha Yoga**).

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BIVOLARU, GREGORIAN

O terapie simplă, perfect naturală și eficientă ce se realizează prin intermediul unui pat înclinat / Gregorian Bivolaru – București: Editura Shambala, 2019
ISBN 978-606-918-040-2
615

Copyright© 2019

Toate drepturile asupra acestei lucrări
aparțin Editurii SHAMBALA

GREGORIAN BIVOLARU
profesor de yoga

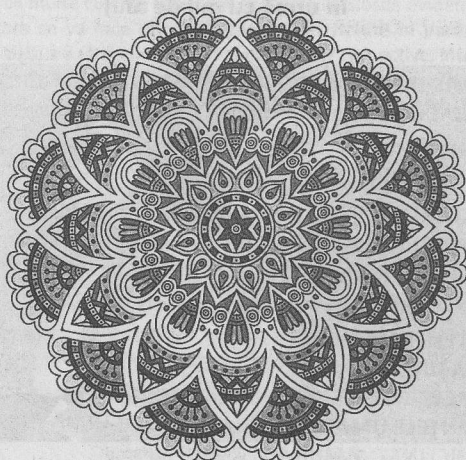
**O TERAPIE SIMPLĂ, PERFECT
NATURALĂ ȘI EFICIENTĂ CE SE
REALIZEAZĂ PRIN INTERMEDIUL UNUI
PAT ÎNCLINAT**

**(O metodă benefică revoluționară, pe
care vechii egipteni inițiați o foloseau
în urmă cu mii de ani)**



ATENȚIONARE!

Fiecare cititor este dator să se informeze înainte de a lua orice hotărâre în ceea ce privește punerea în aplicare a acestor informații. Vă anunțăm că nu ne asumăm răspunderea pentru nicio vătămare pe care este cu putință să o suferiți ca urmare a greșelilor pe care le faceți în ceea ce privește punerea în aplicare a acestor informații ce vă sunt prezentate în cadrul acestei broșuri.



CUPRINS

INTRODUCERE	7
SOMNUL PE UN PAT ÎNCLINAT, AVÂND CAPUL MAI SUS DECÂT PICIOARELE – O DESCOPERIRE REVOLUȚIONARĂ, CE ESTE TOTODATĂ BENEFICĂ PENTRU SĂNĂTATE	11
VECHII EGIPTENI, DAR ȘI ALTE CIVILIZAȚII STRĂVECHI UTILIZAU ÎN MOD CURENT, ÎN URMĂ CU MII DE ANI, ODIHNA ȘI SOMNUL PE UN PAT ÎNCLINAT	23
CERCETĂRI RIGUROASE CE AU FOST REALIZATE ÎN CADRUL NASA DOVEDESC CUM GRAVITAȚIA NE INFLUENȚEAZĂ, DINCOLO DE APARENȚE, STAREA DE SĂNĂTATE	26
CÂTE CEVA DESPRE POSIBILA ALUNECARE CE ARE TENDINȚA SĂ SE PRODUCĂ ATUNCI CÂND PATUL PE CARE DORMIM ESTE ÎN PREALABIL ÎNĂLȚAT LA CĂPĂȚAI CU 15-19 CM	28
DIFERITE MODALITĂȚI SIMPLE DE REALIZARE A UNUI PAT ÎNCLINAT	33
RELATĂRI REFERITOARE LA AMELIORAREA ȘI VINDECAREA PROGRESIVĂ A DIFERITELOR AFECȚIUNI PRIN DORMITUL ÎNTR-UN PAT ÎNCLINAT, AVÂND CAPUL MAI SUS DECÂT PICIOARELE	39
EFECTELE BENEFICE CERTЕ CE AU FOST CONSTATATE ÎN URMA UNOR CERCETĂRI SIMILARE ACELORA ALE LUI ANDREW K. FLETCHER, CARE AU FOST MĂRTURISITE DE FIINȚELE UMANE CE AU ALES SĂ DOARMĂ ÎNTR-UN PAT ÎNCLINAT, AVÂND CĂPĂȚAIUL RIDICAT	52

O OBSERVAȚIE SEMNIFICATIVĂ CARE MERITĂ SĂ FIE LUATĂ ÎN SEAMĂ..... 59

SOMNUL PE UN PAT ÎNCLINAT AVÂND CAPUL PLASAT MAI JOS DECÂT PICIOARELE ÎMBINĂ DE FAPT BENEFICIILE DORMITULUI ÎNTR-UN PAT ÎNCLINAT CU BENEFICIILE BINECUNOSCUTE ALE POSTURILOR TRUPEȘTI (ASANA-ELOR) INVERSE SPECIFICE SISTEMULUI HATHA YOGA..... 61

ANEXĂ – O PERSPECTIVĂ ÎNIȚIATICĂ EDIFICATOARE REFERITOARE LA BENEFICIILE UIMITOARE, INCLUSIV PENTRU STAREA DE SĂNĂTATE, CE POT FI OBTINUTE CU UȘURINȚĂ CA URMARE A SOMNULUI ÎNTR-UN PAT ÎNCLINAT, AVÂND CAPUL PLASAT MAI JOS DECÂT PICIOARELE 69

O STRĂVECHE CONFIRMARE SEMNIFICATIVĂ ȘI ÎN FELUL EI EXTRAORDINARĂ A TERAPIEI SIMPLE CE POATE FI REALIZATĂ PRIN SOMNUL PE UN PAT ÎNCLINAT

În urmă cu două mii de ani, Iisus Hristos le-a vorbit ucenicilor săi despre beneficiile odihnei pe un pat înclinat, așa cum, de altfel, acest aspect este consemnat în *Marea Evanghelie a lui Ioan* (necenzurată), volumele 5, 7, 8 și 9 81

MAREA EVANGHELIE A LUI IOAN – volumul 5 83

MAREA EVANGHELIE A LUI IOAN – volumul 7..... 92

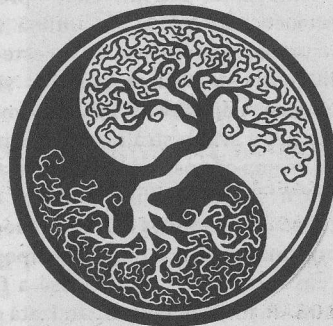
MAREA EVANGHELIE A LUI IOAN – volumul 8 93

MAREA EVANGHELIE A LUI IOAN – volumul 9 95

GLOSAR DE TERMENI..... 97

INTRODUCERE

Ideea, în felul ei genială, a terapiei cu patul înclinat (în limba engleză IBT – *Inclined Bed Therapy*) a pornit de la câteva observații foarte simple făcute cu aproape trei decenii în urmă de către o ființă umană deosebit de inteligentă, curioasă și ingenioasă, și anume inginerul Andrew Fletcher. Mai întâi, acesta a observat că respirația și transpirația produc un fenomen de deshidratare la toate ființele vii – fie că este vorba despre plante, animale sau oameni. Astfel, el a constatat că în urma transpirației și respectiv a respirației, seva (în cazul plantelor), respectiv sângele (în cazul animalelor și al oamenilor) are o concentrație mai mare de săruri și de zaharuri. Din acest motiv, forța gravitațională acționează într-un mod diferit asupra acestor fluide ce au o astfel de concentrație, atrăgându-le cu o mai mare putere spre pământ și făcându-le să coboare prin sistemul capilar, respectiv prin vasele sanguine. Ca în cazul oricărei acțiuni, și în această situație apare și se manifestă o reacțiune de sens contrar, care face ca seva și sângele cu densitate mai mică (ce conțin o cantitate mai mare de apă) să fie antrenate într-un curent ascendent





priile picioare... Starea generală a multor ființe umane s-a îmbunătățit considerabil grație acestei terapii.

Din momentul declinului genial care l-a dus la descoperirea terapiei cu patul înclinat, Fletcher a dus o adevărată luptă pentru a obține recunoașterea oficială a sistemului său de dormit, care urmează legile Naturii și care înregistrează fără niciun efort reușite terapeutice, acolo unde medicina convențională eșuează.

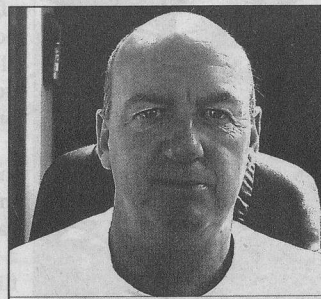
El a declarat la un moment dat, în mod semnificativ: „Această recunoaștere oficială se lasă, din păcate, îndelung așteptată. Pentru mine este absolut imposibil să înțeleg cum se face că o astfel de terapie, care nu costă nimic și care, în plus, are astfel de efecte benefice fenomenale asupra sănătății nu este încă folosită de toată lumea!”

*profesor de yoga Gregorian Bivolaru
5 iulie 2017*

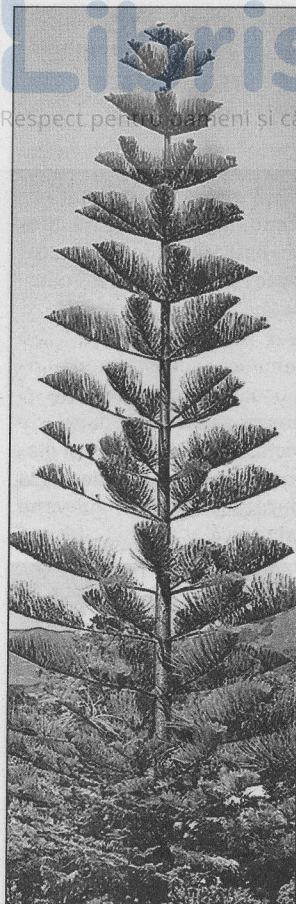
SOMNUL PE UN PAT ÎNCLINAT, AVÂND CAPUL MAI SUS DECÂT PICIOARELE – O DESCOPERIRE REVOLUȚIONARĂ, CE ESTE TOTODATĂ BENEFICĂ PENTRU SĂNĂTATE

Așa cum unii dintre noi deja am observat, există anumite aspecte în viață* pe care pur și simplu le acceptăm ca atare, fără să ne mai punem întrebări. Pentru cei mai mulți dintre aceia care trăiesc în țările occidentale, dormitul în poziția orizontală este unul dintre acestea. Însă, după ce a studiat cu multă atenție* sistemul circulator, mai întâi la plante, Andrew K. Fletcher și-a pus apoi unele întrebări firești, inteligente și coerente referitoare la patul în care dormim. Curiosul cercetător independent a descoperit – în urma a nenumărate cercetări practice – că simpla înălțare a patului cu 15-19 cm în zona capului provoacă apoi, la scurt

Relaxarea, odihna și dormitul pe un pat înclinat la un anumit unghi asigură unele beneficii rapide și cu totul extraordinare pentru metabolism*, pentru circulație și chiar pentru imunitate*. De asemenea, această modalitate ușoară poate ameliora și alina o gamă chiar largă de afecțiuni, de la diabet* și glaucom la boala Alzheimer*, la scleroză multiplă*, migrene și varice.



Andrew K. Fletcher, promotorul terapiei simple și eficiente cu patul înclinat



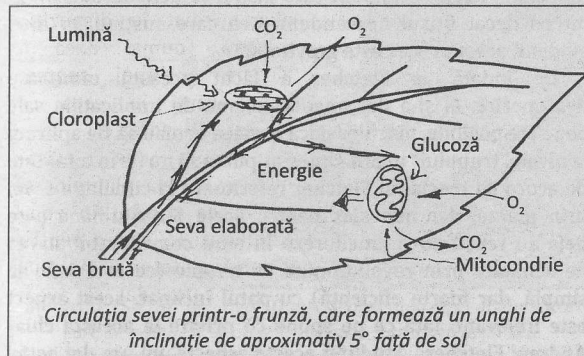
timp după aceea, mai multe îmbunătățiri în sfera fiziologică și chiar vindecări remarcabile, mai ales în cazul ființele umane care suferă fie de probleme circulatorii, fie de tulburări respiratorii, fie de diabet*, fie de ulcere la picioare, fie de migrene, fie de **scleroză multiplă***, fie de edem, fie de boala Parkinson, fie de afecțiuni ale pielii, fie de leziuni ale măduvei spinării, fie de varice și chiar de multe alte boli.

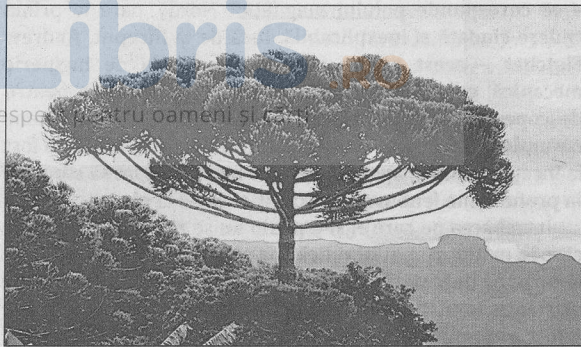
Iată cum anume funcționează această modalitate simplă, perfect naturală și eficientă, ce se află imediat la dispoziția noastră (numai dacă o alegem și apoi suntem perseverenți în ceea ce privește utilizarea ei).

Legătura ce există între fiziologia plantelor și înclinarea patului în zona capului cu 15-19 cm, pentru a dormi astfel în el (în plus fiind recomandat să avem capul orientat către **polul geografic*** Sud al busolei

– ce corespunde **polului magnetic*** Nord), pare la prima vedere ciudată și inexplicabilă. Încă de la început, Andrew Fletcher – acest englez ingenios cu studii de inginerie mecanică, ce este caracterizat de o mare pasiune pentru descoperirea modului în care funcționează unele fenomene naturale și fiziologice încă nelămurite de către știință – a fost la început uimit și apoi din ce în ce mai interesat să studieze în profunzime fenomenul circulației sevei la plante.

Întrebarea pe care el și-a pus-o nu se referea la modul în care își extrag și apoi își ridică apa prin capilarele trunchiului lor arborii, de la rădăcini către frunze, căci aceasta presupune existența unui flux ce acționează unidirecțional. Fletcher a fost interesat de modul în care își recirculă arborii seva. El a descoperit astfel că datorită dispunerii ramurilor și a frunzelor plantelor într-un anumit unghi (ramurile și frunzele nu sunt niciodată dispuse orizontal), fluxul descendent al sevei generează apoi un flux ascendent ce se manifestă prin intermediul unei evident fenomen de sucțiune moleculară, similar celui care se produce într-o pompă de vid. Seva ce urcă devine din ce în ce mai densă, deoarece 98% din apa





pe care o conține se evaporă prin frunze. Astfel, Fletcher a observat că seva este întotdeauna mai densă mai ales în partea superioară a copacului, iar gravitația* face ca această sevă densă și nutritivă, care este mai grea, să coboare apoi, în mod necesar, prin orice parte a copacului ce este situată mai jos, cum ar fi, spre exemplu, prin fructe, trunchi, ramuri sau rădăcini. Fluxul ascendent este însă întotdeauna mai puțin intens decât fluxul descendent. Cea care susține, în mod evident, acest proces este gravitația*.

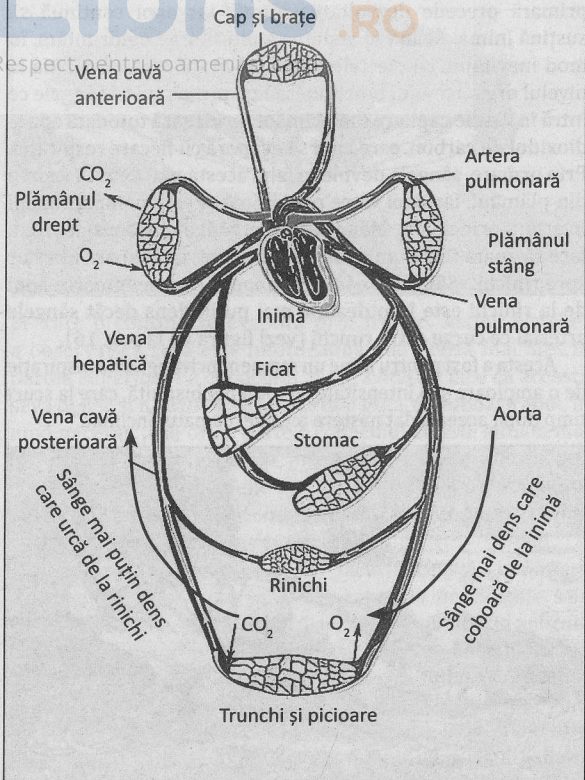
De îndată ce Fletcher a făcut această uimitoare descoperire, el și-a dat imediat seama de implicațiile sale benefice posibile, mai ales dacă acestea urmau să fie aplicate la nivelul trupului* uman. Unii s-ar putea să nu fie în totalitate de acord cu teoria lui Fletcher referitoare la circulația sevei prin plante, dar mai ales pentru acele ființe umane care deja au reușit să-și amelioreze în mod considerabil starea de sănătate prin revoluționara sa terapie (ce este atât de simplă, dar foarte eficientă) cu patul înclinat, acest aspect este irelevant. Iată ce ne spune cu privire la aceasta chiar Andrew Fletcher: „Studiind aceste aspecte, mi-am dat astfel

seama că circulația sangvină începe în organismul uman încă din faza embrionară și că, în realitate, această circulație primară precede dezvoltarea inimii, iar apoi continuă să susțină inima. Având în vedere că ulterior ne confruntăm, în mod inevitabil, cu efectele forței gravitaționale, circulația la nivelul organismului funcționează pe principiul că sângele ce intră în vasele capilare din plămâni furnizează totodată apa și dioxidul de carbon, care apoi se evaporă cu fiecare respirație. Prin urmare, sângele devine în felul acesta mai dens la ieșirea din plămâni, iar apoi trece prin inimă și este pompat înapoi în artera principală, adăugând astfel sânge mai dens pentru a face să apară fluxul pulsatil predominant, ce coboară ulterior spre rinichi... Sângele ce intră în vene și care se întoarce apoi de la rinichi este întotdeauna mai puțin dens decât sângele arterial ce curge către rinichi (vezi figura de la pag. 16).

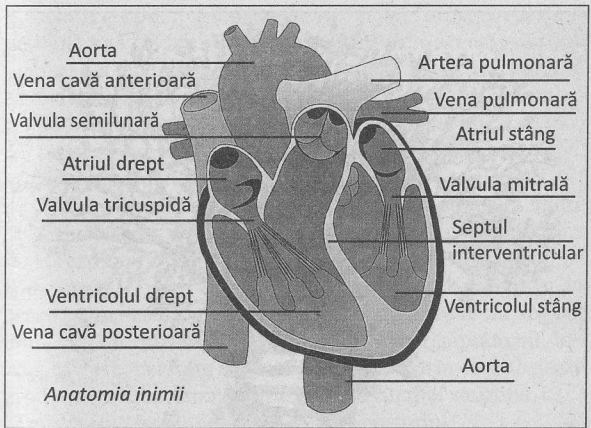
Acesta a fost pentru mine un moment privilegiat de inspirație de o amploare și o intensitate cu totul neobișnuită, care la scurt timp după aceea a dat naștere terapiei cu patul înclinat.“



În tabloul „Siesta“ al lui Van Gogh se observă că cei doi lucrători care se odihnesc și-au improvizat o suprafață înclinată.



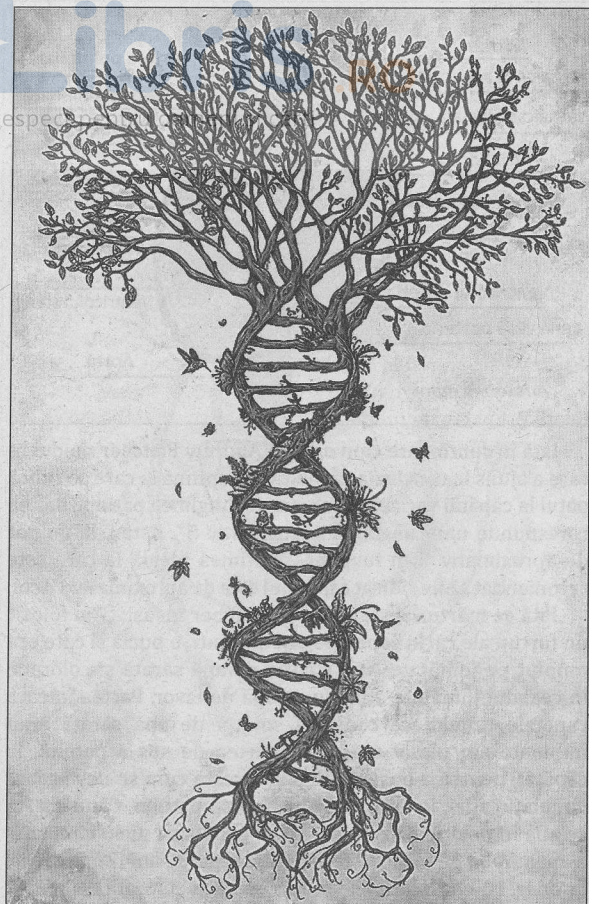
Reprezentare schematică a circulației sangvine în trupul uman (aflat în poziție verticală)



Anatomia inimii

Iată în continuare cum explică Andrew Fletcher modul în care a ajuns la concluzia că înălțimea optimă la care se ridică patul la căpătâi variază în funcție de lungimea patului, dar ea corespunde unui unghi de aproximativ 5°. Astfel, la un pat de aproximativ 2 m lungime, înălțimea ideală la care este recomandat să fie ridicat căpătâiul este de aproximativ 18 cm.

Iată ce mărturisește Andrew Fletcher însuși: „Am folosit un furtun ale cărui capete le-am unit într-o buclă și care era umplut pe jumătate cu o soluție de apă sărată și colorată, în cealaltă jumătate aflându-se apă de izvor. Partea în care capetele tubului ce conținea soluția de apă sărată erau îmbinate am plasat-o apoi în partea de sus a patului, la căpătâi, pentru a observa în felul acesta cum se desfășoară circulația apei, în funcție de înclinarea patului. Când acesta se afla în poziție orizontală, nu se producea nicio circulație a apei. Apoi, pe măsură ce am ridicat patul, am remarcat că, la doar 10 cm înălțime, soluția de sare colorată a început



să coboare spre partea de jos a buclei, printr-o parte a tubului. Apa de izvor s-a ridicat apoi prin aceeași parte a tubului. Cu alte cuvinte, am constatat că a apărut o curgere ce se desfășura simultan în două sensuri contrare, printr-un singur braț al tubului. Atunci când patul a fost ridicat cu încă 2,5 cm, am observat că s-a produs circulația completă a apei prin întreaga buclă pe care o forma tubul...

După ce am aplicat terapia cu patul înclinat în mai multe cazuri, ridicând căpătâiul patului cu 15-19 cm – înălțime ce corespundea unei înclinații a patului la un unghi de aproximativ 5° – și după ce am constatat la bolnavii ce au practicat această terapie că venele varicoase și-au regăsit tonusul și forma sănătoasă în doar patru săptămâni, am știut că descoperisem o metodă uimitoare prin care se poate produce o transformare benefică a circulației sângelui, ceea ce are drept efect vindecarea multor afecțiuni.“



Imaginile de mai sus îl arată pe Andrew Fletcher reproducând experimentul în care el a folosit un furtun închis etanș într-o buclă, plin pe jumătate cu apă sărată și colorată cu turnesol, pentru a putea observa mai ușor circulația apei după ce acest furtun a fost așezat pe un pat pe care l-a înclinat la diverse unghiuri. El a recurs la acest experiment pentru a descoperi unghiul optim la care era necesar să ridice patul la căpătâi pentru o odihnă optimă și o acțiune terapeutică maximă.