

Boris bytte robotar

Boris Aranovich var utbildad ingenjör i cybernetik (robotteknik) i sitt hemland Ryssland, när han insåg att han hellre ville arbeta med människor och deras hälsa. Hans väg till målet blev som en metafor för skillnaden mellan den traditionella medicinen och alternativmedicinen: Å ena sidan synen på människan som en maskin vars delar kan repareras, å andra sidan synen att varaktig hälsa bara kan uppnås om man skapar balans i systemet.



– Jag tänkte först sadla om till läkare, men på en kurs i parapsykologi under utbildningen insåg jag att det fanns en annan och bättre väg än den medicinska, berättar Boris Aranovich. En helhetssyn där kropp och psyke samverkar för balans och livskraft. Jag började studera akupunktur och andra tekniker för kända lärare, och under tiden fick jag egna idéer. Jag förstod mer och mer hur man kan utnyttja tanken för att uppnå fysisk och psykisk hälsa, och efterhand började jag utveckla egna metoder.

Boris Aranovich är numera en internationellt känd specialist som arbetat professionellt inom alternativ medicin i 38 år.

– I maj var jag i Rom, inbjuden att presentera mina metoder i Vatikanen, berättar han. Programmet föll till sist på de stränga säkerhetsreglerna, besöket visade sig inte vara tillräckligt förankrat. Men jag fick bra kontakt med flera företag i Italien för samarbete kring mina metoder i andningsteknik med tillhörande hjälpmedel. Det kommer kanske fler tillfällen att träffa påven, skrattar Boris.

Boris har mycket på gång, och det är inte lätt att förstå hur han hinner och orkar allt. Kanske är hans egna metoder för att uppnå optimal hälsa och energi det enkla svaret? Att vara dedikerad och brinna för sina idéer och för att hjälpa människor, är säkert också en stark drivkraft.

Boris är upphovsman till flera hälsometoder och interaktiva hälsoprogram, och författare till tio böcker som översatts till olika språk. Under åren har han undervisat i många länder i flera världsdelar. Emellanåt hinner han forska, han är magister vid Internationella Ekologiska Akademin, och driver företaget Människans Resurser där han förverkligar sina tankar och visioner.

Samtidigt har han utökat och förfinat sitt grundkoncept som bygger på en kombination av tankens kraft, rätt andning, rent vatten, rätt kost och fysisk rörelse, för att hjälpa människor att upptäcka sina egna resurser till att behålla hälsan och fördröja åldrandet. Enligt Boris måste teknikerna vara enkla och effektiva, och anpassade till nutidsmänniskan.

– Jag har just kommit ut med min elfte bok, "Effektiv andning för den moderna människan", säger han. Idag har de flesta ont om tid, och något av det svåraste som finns är att skapa nya vanor. Den här boken hjälper dem att komma över svårigheterna och skapa nya hälsosamma andningsvanor. Det räcker inte att tänka intellektuellt att man vill förändra något, man måste veta hur man når sitt undermedvetna för att det nya ska bli en del av en själv.

mot människor

Boris metoder har prövats i vetenskaplig forskning i olika länder genom åren. Det har bland annat bekräftats att de mentala teknikerna försätter hjärnan i ett tillstånd med thetavågor, då affirmativa tankar har mycket större möjlighet att nå det undermedvetna och förankras på ett djupare plan i psyket.

– Kontakten med det undermedvetna är den mest effektiva vägen till återuppbyggnad och bibehållande av psykisk och fysisk hälsa, framhåller Boris. Hälsan är mycket beroende av undermedvetna psykologiska processer. Problem och negativa tankar framkallar hormonella förändringar och stagnationer i organismen, och det orsakar i slutänden sjukdomar. Men vi kan alla lära vår hjärna att istället tjäna oss, och stärka mekanismerna för självläkning och rening.

1992 inbjöds Boris Aranovich, som vid den tiden fortfarande var rektor vid S:t Petersburgs Universitet för Alternativmedicin, för första gången till Sverige för att undervisa på Axelsons Gymnastiska Institut. Samarbetet har fortsatt, just nu är han aktuell med en fortsättningskurs för andnings- och anaerobicsinstruktörer och grund- och fortsättningskurser i bioenergihealing.

– Andningen är det viktigaste av allt fysiskt, förklarar Boris. Om vi andas på fel sätt får inte cellerna tillräckligt med syre, och nästan alla sjukdomar har med syrebrist i cellerna att göra. Syre är avgörande för att energi ska skapas i kroppen och ett villkor för god hälsa. Enkelt uttryckt innebär min metod att man gör en kort inandning genom näsan och en lång utandning genom munnen, då ökar koldioxidhalten i blodet. Koldioxid vidgar kapillärerna, därigenom ökar blodcirkulationen och cellernas syreupptag förbättras. Andningen är också mycket tätt

sammankopplad med ämnesomsättningen; utan syresättning av alla celler får man ingen effektiv förbränning av maten och det blir svårare att hålla vikten. Det hjälper inte att äta den mest hälsosamma kost om den inte kommer kroppen tillgodo. Men man kan lära in en bra andning som blir en vana.

För andningsträningen har Boris utvecklat en speciell apparat, Smart Breathe, som med hjälp av reglerbart motstånd automatiserar övningarna utan att man behöver tänka på det.

– Man kan syssla med annat under tiden och då blir det lättare att hålla igång träningen, säger han. Men på kursen får man även öva att med viljan andas på olika sätt, med olika intervaller och djup, och att hålla andan på olika sätt, för att medvetandegöra andningen. Andningsövningar med mentalt fokus och i kombination med affirmativa tankar är särskilt effektivt och påverkar extra starkt.

– Ett komplement till andningsteknikerna är de anaerobiska* övningarna som också ingår i kursen, fortsätter Boris. Här utför man fysiska övningar medan man håller andan. Då tillförs inget nytt syre, och det tvingar ”sovande” kapillärer att öppna sig för att ta tillvara det syre som redan finns i kroppen. Det räcker att träna anaerobiskt tio minuter varje morgon, då effektiviserar man kapillärsystemet maximalt, förbättrar blodcirkulationen i hela kroppen och skapar massor av energi. Alla som lärt sig anaerobiska övningar är jättenöjda, de märker snabbt stor skillnad, intygar Boris. Tankens kraft, rätt andning och anaerobiska övningar kan göra underverk för din hälsa och ditt liv. 🙌

* Anaerobisk = utan syre. Träder in naturligt vid ”andra andningen” under hård träning.



I Delhi genomfördes nyligen en studie på ett sjukhus för att undersöka hälsoeffekterna på 37 äldre personer efter andningsträning med Smart Breathe. Mätningar före studien och efter två månader visade många positiva förändringar hos de äldre. Förutom allmänna effekter som förbättrad sömn, mindre trötthet och mer energi och livsglädje uppmättes lägre blodtryck, större andningskapacitet och minskade symtom hos astmatiker och personer med hjärtproblem.

Läs mer om undersökningen på axelsons.se/utbildningar/kropp-och-sjal/andnings-anaerobics-traningsinstruktör

Röster från Boris blogg www.mittnuboris.se

- Så mycket fantastisk kunskap om hälsa – tack för att du delar med dig av den!
Fortsatt lycka till med allt det goda du gör!
- Jag vill tacka dig för allt stöd och all ovärderlig kunskap du ger! Jag skulle aldrig ha klarat att ”komma tillbaka” till livet utan dig!
- Det skall bli spännande att se vad du vill dela med dig. Tack för att du brinner för att förebygga ohälsa!
- Jag har alltid beundrat hur du i dina böcker och texter skriver lättfattligt och beskriver komplicerade saker så alla kan förstå.

Text Anita Karlsdotter