



## Vad är CorrectusBack?



### Surfande och Skruvande Mikrorörelse

Correctus mikrorörelse är av en speciell art och karaktär. Den surfande mikrorörelsen mikrosurfar kotorna från ländryggen till huvudet (se [www.correctus.se](http://www.correctus.se)). Samtidigt skruvar en skruvande mikrorörelse ryggpelaren vänster- höger, vänster- höger... De surfande och skruvande mikrorörelsernas egenskaper är unika (patentskyddade i hela världen) och kan rätta till nästan alla ryggar och rygproblem.

### Orientering och medicinsk bakgrund:

Arv, miljö och egen livsstil är förutsättningarna för hälsa och sjukdomstillstånd. Oräkneliga sjukdomsvariationer kan ta form som mentala störningar, energistörningar, funktionella störningar och organförändringar. Skolmedicinare befattar sig med de sistnämnda, naturläkare med de tre förstnämnda.

### Kostnader, lidande och sjukdomar:

Kostnader, lidande och ohälsotal vittnar om brister i vår samhällsstruktur. Det är ett faktum att:

**Vår aktuella samhällsstruktur skapar mer lidande och fler sjukdomar än den aktuella sjukvården klarar av.**

### Behandlingsval - Fokusering:

De flesta sjukdomstillstånd kan lindras eller och botas om behandlingsfokus läggs på:  
onda ryggar, sömnproblem /stress och övervikt/fetma.

### CorrectusMetoden och CorrectusBack:

Denna korta introduktion i och med CorrectusBack gäller i första hand onda ryggar – egentligen avspänning och avslappning av onda ryggar, hela kroppen och tankeaktiviteten.

De flesta sjukdomar men speciellt alla ryggsjukdomar inkluderar i viss omfattning:  
spänningar, trög cirkulation, stelhet, kot- och diskförskjutningar och kompressioner.  
Med bara 15 min på CorrectusBack omvandlas

Spänningar	till	<b>avslappning</b>
trög cirkulation	till	<b>normal cirkulation</b>
stelhet	till	<b>rörlighet</b>
kot- och diskförskjutningar	till	<b>rättning</b>
och kompressioner	till	<b>sträckning.</b>

Med bara 15 min på CorrectusBack blir varje person längre vilket är det uppenbara beviset på att avslappning inträder och spänningen upphör eller minskas. Den tröga cirkulationen normaliseras vilket kan bevisas med värmekamera. Med CorrectusBacks surfande och skruvande mikrorörelse kan du (generellt) lindra många sjukdomstillstånd men du skapar också förutsättningar för att lyckas med den specifika behandling du själv ger till dig själv eller dina klienter.

CorrectusBack verkar på preventiv, kurativ och rehabilitiv nivå. CorrectusBack har förfinat en del kända undersöknings- och behandlingsformer samt tillfört nya undersöknings- och behandlingsinstrument och skapat en ny behandlingsprocedur som är effektivare än hittills kända metoder.



**Preventiv behandling** - självbehandling. I förebyggande syfte bör CorrectusBack praktiseras minst en till två gånger per dag i 15 minuter. En sådan behandling bör räcka för att lösa upp de med varje dag ackumulerade spänningarna och stelheten. Varje yrkeskategori ska kunna finna den behandlingsmodell som är lämpligast och på så sätt öka cirkulationen och rörligheten i ryggen och förhindra spänningar och stelhet.

**Kurativ behandling** (lindring och bot). CorrectusBack kan underlätta och förbättra behandlingar av olika terapeutkategorier som sjukgymnaster, chiropraktorer, massörer mm. Det mest effektiva behandlingsprogrammet är en kombination av terapeutens behandling och patientens egen självbehandling därhemma med CorrectusBack.

**Rehabilitering, geriatri mm.** CorrectusBack kan med framgång användas av handikappade samt inom äldreomsorgen.

**Mental träning- meditation** avslappning. Innan mental träning och mentala övningar överhuvudtaget kan påbörjas måste hindren upphöra. Ett av de största hindren är muskel- och nervspänningar och mental oro. Daglig användning av CorrectusBack leder ovillkorligen till fysisk och psykisk eufori. Med CorrectusBack och under en god ledning med regelbundenhet kan dåliga vanor som rökning, för stor alkoholkonsumtion mm. ersättas med goda, positiva vanor. Börja med att lyssna på CD "CorrectusSiesta-sv1" sedan "CorrectusSiesta-sv7". Fråga också om separata kurser om mental träning.

#### **Och fortsättningen:**

Med flitig användning av CorrectusBack och tillämpning av CorrectusMetoden ska du kunna somna, sova och vakna när du vill. Du ska själv kunna leva ett friskare och lyckligare liv. Och viktigast av allt om du är terapeut: du ska kunna hjälpa andra till hälsa och till ett lyckligare liv.

**15 minuters siesta kan vara bra** men kan bli **mycket bättre** om man **kan - har förmågan** - att ta en effektiv fysisk och psykisk tupplur.

CorrectusBack med sina surfande och skruvande mikrorörelser inverkar på så sätt att man får avslappning / avslappning både fysiskt och mentalt.

#### **Från kurativ till preventiv behandling och fram till livskvalité**

Nära hundra olika ryggåkommor orsakas till stor del av kontraktion och dålig cirkulation. CorrectusBack (CB) var från början avsedd att i första hand lindra och bota ryggåkommor men det upptäcktes snart att patient efter patient somnade allt eftersom den fysiska och mentala avslappningen inträdde. Kommuner, skolor, företag och privata personer använder CB med framgång för att bekämpa stress. Insikt och kontroll av våra fysiska och mentala funktioner borgar för ett harmoniskt levnadssätt.

#### **Kort sagt:**

- \* CorrectusBack är lämplig som preventiv och kurativ metod.
- \* CorrectusBack höjer livskvalitén.
- \* CorrectusBack är "kostnadseffektiv" för enskilda och för samhället.

Correctus kan ha stor betydelse för den enskilda människan och hela samhället.

Vil du veta mera? Läs gärna på [www.correctus.se](http://www.correctus.se) eller fråga [info@correctus.se](mailto:info@correctus.se) eller ännu bättre pröva CorrectusSiesta hos en terapeut eller RelaxCafé eller RelaxBokhandeln.



## CorrectusMetoden är sammansatt av fyra delar



**1. Samtal och upplysning** fördjupar förståelsen och insikten om hur vanor/ovanor uppstår, underhålls och upphör. Konsekvenser av negativa handlingar åskådliggörs och förtydligas.

**2. BioHarmonizerKonceptet** inverkar på den fysiologiska och psykologiska effekten av ovanan.

**3. CorrectusBack** möjliggör mental omprogrammering av ovanan till en positiv vana.

**4. Protokollet** (objektiv, instrumentell evidens) åskådliggör förbättringen redan efter några sammankomster.

### 1. Samtal – Undersökningar – Upplysning – Kunskap

Vid första sammankomsten förs samtal för att utröna huruvida klienten/patienten är lämplig, om han/hon kan ha nytta av min terapi, och om hur lång tid det kan ta och vad det kan kosta. (se: [www.correctus.se](http://www.correctus.se) För vem ). Upplysningar och många argument ges så att klienten får bästa möjlighet att välja fritt utifrån såväl positiva som negativa omständigheter. Klienten får förståelse för sina möjligheter och begränsningar. På den här nivån förstår klienten konsekvenserna av ohälsosam respektive hälsosam livsföring och förstår också att han/hon saknar förmåga att genomföra det självklara. Den överviktige som är van att leva ohälsosamt och har dåliga hälsovanor, blir medveten om det och förstår det men saknar förmåga att själv byta från ovanor till nya goda vanor. På denna nivå är det klientens uppgift att så bra som möjligt förstå den fysiologiska och psykologiska inlåsningen, självfångenskapen. Det är också nödvändigt att inse konsekvenserna av sina negativa handlingar. Min uppgift är att tillföra överväldigande argument på ett övertydligt sätt (i ord och bild), så att klienten tillfullo förstår sin situation.

### 2. BioHarmonizerKonceptet

innebär traditionell akupunktur men utan nålar. Undersökning och behandling är smärtfria och utförs med egna instrument, utvecklade sedan 1970-talet. Samtliga de sjukdomstillstånd som kan behandlas enligt traditionell akupunktur kan här behandlas enklare, snabbare och under objektiv kontroll. I huvudsak gäller det funktionella och psykosomatiska sjukdomstillstånd. (se [www.correctus.se](http://www.correctus.se) och BioHarmonizerKonceptet ).

### 3. CorrectusMetoden

Med CorrectusBack övas klienten att uppnå kontroll över sitt mentala (tanke) flöde. Det gäller att genom fysisk och mental avspänning och avslappning stilla, lugna och minska den vardagliga (icke medvetna, påtvingna) tankeaktiviteten.

Första stegen är att förnimma spänningen som gradvis upphör och övergår till avspänning. I sin nyvunna fysiska och mentala avslappningen är klienten i ett extremt mottagligt tillstånd för egna autosuggestioner. Här kan klienten forma sitt liv enligt egen önskan. Här kan ohälsosam livsstil med dåliga matvanor, drogmissbruk som tobak, alkohol, socker mm upphöra och ersättas med hälsosamma vanor. Här är den riktiga starten för idrottsmän och artister att utveckla sin begåvning.

### 4. Protokollet

Protokollet är ett kriterium, en mängd av kontrollpunkter som noteras vid det första och tionde mötet. Meningen med protokollet är att för klienten uppenbara framstegen i den egna utvecklingen. Protokollet befäster fakta och undviker flummande och falska mentala föreställningar.



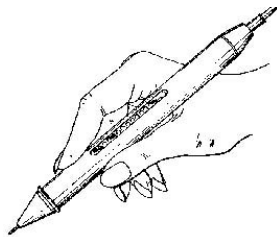
## BioHarmonizer® -konceptet

瑞典  
鍼灸  
科

### Tradition

Akupunktur är en mångtusenårig medicinsk metod. Den vilar på en arbetshypotes om "energicirkulationen" och dess reglering i människokroppen. Korrekt (harmonisk) cirkulation hos människan innebär god hälsa och välbefinnande. Inkorrekt (disharmonisk) energicirkulation är i sin tur orsak till oräkneliga sjukdomstillstånd. Harmonisering av energin undanröjer orsaken till sjukdomar och åstadkommer därmed bot eller lindring. Om energin bibehålls i harmoniskt tillstånd elimineras förutsättningen för sjukdomsutveckling.

### BioHarmonizer®-konceptet



Gammal traditionell läkekonst i kombination med modern teknologi har resulterat i en ny metod som har fått namnet BioHarmonizer®. De instrument som genom forskningen utvecklats är unika i sitt slag. De är lämpliga för både diagnos och behandling av "energierna".

### Vad kan behandlas?

BioHarmonizer® är en harmoniserande metod. Individen betraktas som en helhet. För att helheten skal fungera måste de delar som utgör helheten fungera i en harmonisk samklang. Arv i kombination med miljö kan störa organens funktioner och denna disharmoni uttrycker sig i mer eller mindre uttalade symptom och sjukdomar. Samtliga sjukdomstillstånd som omfattas av akupunktur kan med ännu större framgång behandlas med BioHarmonizer®. Besvär i muskler, leder och senfästen lindras avsevärt och läkningen påskyndas. Cirkulationen kommer igång och därmed dräneringen av slaggprodukter. Cellerna blir starkare och friskare. Immunförsvaret stärks och allmäntillståndet förbättras.

### Vad beror behandlingsresultet på?

Forskning har visat att elektriska fenomen i "kedjan av orsak och verkan" har primär betydelse för hälsan. Behandlingen påverkar och korrigerar den "elektriska" primära länken som i sin tur enligt lagen om orsak och verkan åstadkommer önskat resultat, bot eller bättring.

### Hur många behandlingar?

Man bör genomgå en serie av minst 5 - 7 behandlingar för att vara säker på ett varaktigt resultat. Vid långvarig sjukdom får man räkna med fler behandlingar för att föra kroppen tillbaka till hälsa. Pris per konsultation/behandling varierar från 500kr och uppåt.

Efter behandlingen bör patienten vila och dricka rikligt med vatten. Övergående "träningvärk" kan förekomma.

**BioAcu, BioCombi, BioMulti och BioRadiance** är moderna instrument som alstrar svag elström eller sänder elektromagnetiska pulser. Dessa instrument ersätter nålar och moxa enligt gammal traditionell akupunktur. **BioAcu** är utöver att vara ett behandlingsinstrument även ett diagnosinstrument. BioAcu visar objektivt energitillståndet som avspeglar hälsa och sjukdom. BioAcu ger en genväg till kunskap som i vanliga fall kräver mångåriga studier i traditionell akupunktur. Effekten av behandling som görs med andra instrument eller med traditionella nålar och moxa kan mätas så terapeuten klart och tydligt ser om behandlingen varit verkningsfull.

**BioAcu®**

BioAcu® är ett unikt diagnos- och behandlingsinstrument. Det är det enda instrument i världen som finner akupunkterna eller energipunkterna utan att samtidigt förändra deras egenskaper och därigenom eventuellt blockera behandlingen.



Efter utförd behandling kan man direkt se och verifiera resultatet med BioAcu.

BioAcu är också ett utmärkt instrument för att ställa diagnos över den totala fördelningen av energin i en människas kropp.

**BioCombi®**

BioCombi® harmoniserar kroppens bioenergetiska mikrocirkulation genom att agera på akupunkturpunkterna.

Behandling sker med hjälp av pulserande ljus. Hela ljusspektrat från blått till rött och även infrarött ljus innefattas av sju olika dioder: Blått, grönt, gult, orange, rött, infrarött och infraröd LASER.



Det finns 112 olika pulsformer som kan kombineras och därmed anpassas precis efter patientens behov.

BioCombi ger en behaglig behandling av punkter och reflexzoner, till exempel i öronen, och generella akupunkturpunkter samt vid fotzonsterapi.

Den är speciellt lämplig att behandla barn och känsliga personer med.

**BioMulti®**

BioMulti® är lämplig vid behandlingar av större ytor.

Endast infrarött ljus används. Detta ljus pulsas på samma sätt som BioCombi.

Den främsta fördelen med BioMulti är att den behandlar stora ytor som till exempel ansiktet, öronen, händerna och fotsulorna.

**BioRadiance®**

BioRadiance® används för behandling av riktigt stora ytor.

För till exempel rygg, axlar och stora muskelytor är BioRadiance det bästa instrumentet.

Den är lämplig för behandling av stora hudytor vid brännskador och eksem och kan bidra starkt vid återhämtning efter operationer.

Den är också mycket bra vid all idrottsträning samt vid bot och lindring av uppkomna skador.

I jämförelse med BioMulti behandlar BioRadiance samma yta tio gånger snabbare.

Den är också lämpligt för behandling av stora djur till exempel hundar, kalvar, kor och hästar.

*Gemensamt för alla instrument i BioHarmonizer-konceptet är att de är framställda med största möjliga omsorg i syfte att garantera en terapi utan avbrott och störningar.*

*Laddningsbara batterier gör att instrumenten är lätttransporterade och kan användas överallt även om det inte finns elektricitet.*

*De tål även en ganska omild behandling.*

©Stephan Tomac



## Genväg till koncentration och meditation



Människor som intresserar sig för personlig mental utveckling prövar olika metoder för att nå sitt mål. Endast få kommer fram.

Det är många faktorer som måste uppfyllas för en lyckad koncentrations- och meditationsprocess.

**Grundförutsättningen** för att vara riktigt frisk och inte bara symptomfri är att leva i såväl fysisk som psykisk harmoni.

**Förutsättningen** för att utveckla mentala och psykiska förmågor och färdigheter är i ännu högre grad beroende av fysisk och psykisk harmoni.

Rätt förståelse, rätt känsla och rätt övning är både vägen och nödvändiga komponenter.

**CorrectusMetoden och CorrectusBack** kan kanske hjälpa dig att skapa förutsättningar för en lyckad meditationsprocess.

### Övning ger färdighet!

Det är ett gammalt ordspråk som de flesta känner. Det gäller att öva rätt. För att öva rätt bör man ha kompetent ledning. I saknad av kompetent ledning måste varje individ ta sitt liv i egna händer och förstå och inse sina egna möjligheter.

Varje enskild människas beteende har sin grund i inläring. Det gäller att inse vad jag som individ har/är just nu och vad jag vill vara i morgon. Precis som förmågan att tala ett språk eller sjunga måste och kan **förmågan till koncentration och meditation skapas genom rätt övning.**

Varenda en av oss är sammansatt av en mängd vanor/ovanor. Det gäller att sortera bort ovanor och förstärka och skapa nya goda vanor. Men först måste vi förstå vad vanor/ovanor är.

Vanor/ovanor har tre karakteristiska faser: inläring/inprägling i tidig ålder, underhållande av vanan/ovanan samt deras konsekvenser.

#### Vanor/ovanor

**1. Inprägling av vanor/ovanor.** Arv och miljö är grunden för inläring av vårt beteende, som så småningom blir våra vanor/ovanor. Lär vi oss i tidig ålder att äta mycket sött, att dricka läsk, att dricka sprit, röka eller äta osunt, befäster vi ovanor som kan följa oss genom hela livet. Vanor och ovanor från tidig ålder sitter bergfast, konsekvenserna likaså. Under inläringstiden i vår barndom och ungdom formas vi fysiologiskt och psykologiskt, vanan/ovanan blir en del av personligheten.

**2. Underhållande, stabilisering, inlåsning, belöning, bekräftelse av vanan/ovanan.** Med åldern avtar inlärningsförmågan alltmer. Förståelse och kritisk granskning ökar istället. Miljön och omständigheterna underhåller, stabiliserar, befäster vanan/ovanan. Vi lär fortfarande, men endast nya ämnen, nya yrken, inte något som står i konflikt med det tidigare inlärd/inpräglade. Vi har svårt att ändra våra gamla inlärd ovanor. Den intellektuella förståelsen och etiska insikten vi tror oss ha kommit fram till räcker inte för att avstå från tobak, sprit, mat, spel... Begäret och längtan efter tröst, förväntningarna på belöning vinner nästan alltid över förståndet!

**3. Konsekvenser, det objektiva kriteriet.** Instrumentell mätning av vissa parametrar, som bevisligen har samband med konsumtion av sprit, tobak och dåliga vanor, är ett objektiva kriterium. Lungcancer är oftast en konsekvens av tobakskonsumtion och levercirros av överkonsumtion av alkohol. BCA visar direkt disproportionerna mellan fett, muskelmassa och vatten i kroppen som oftast är en direkt följd av dåliga matvanor och brist på motion.

Min definition på vanor och ovanor är att de är en **PROCESS** i tre delar: **inprägling, underhållande och konsekvenser.**

Sömlöshet, ryggont och alla andra sjukdomar definierar jag som en specifik PROCESS och inte som ett namngivet statistiskt faktum. Jag ser också varje religiös eller politisk övertygelse som en process.

Med ett dynamiskt sinne och förståelse som belyser uppkomsten, underhållandet och konsekvenserna av våra psykosomatiska tillstånd ligger det nära till hands att finna en verksam metod som leder till hälsa.

**Avspänning och Avslappning** är första steget. Livsvillkoren är för den moderna människan för hårda. Få av oss lever i fysisk och psykisk harmoni. De flesta av oss som tror oss vara friska är egentligen endast symptomfria i och med att vi lever med en kontinuerlig fysisk och mental spänning och med dålig cirkulation. Förr eller senare beroende på vars och ens personliga svaghet bryter någon "lämplig" psykosomatisk sjukdom ut.

**CorrectusMetoden är en sådan metod som leder till fysisk och psykisk hälsa!**

©Correctus AB, Stephan Tomac,  
Tel: 46 (0) 8 512 94 071 [www.correctus.se](http://www.correctus.se)  
[info@correctus.se](mailto:info@correctus.se)

# Självuggestion

## Introduktion

Från latinska *suggerere* till fransk *faire venir dans la pensée, inspirer à quelqu'un une opinion, un dessein, suggère une solution*. Enligt latinsk-svenskt lexikon: föra in under. Engelskans "suggest" betyder helt enkelt föreslå på svenska.

Om jag har förstått rätt så betyder suggestion "att tillföra, anbringa en idé underifrån".

En idé, tankeföreställning kan tillföras en individ från hans omgivning eller inifrån. Den idé som kommer inifrån en själv kan finnas sedan tidigare, mer eller mindre influerad av yttrevärlden – omständigheterna, ens närmaste omgivning, reklam, politisk propaganda mm.

Den individ som vill påverka sitt liv, sina handlingar (sluta röka, dricka, stamma, lindra eller bota sina psykosomatiska sjukdomstillstånd, vårda sin hälsa, utveckla sina inneboende förmågor och mycket mera) kan göra det genom självuggestion – autosuggestion.

Émile Coué (1857-1927), upphovsmannen till Medveten självuggestion, har klart och tydligt beskrivit vad självuggestion är och hur den ska tillämpas. I början av förra sekelskiftet spreds Émile Coués metod över hela världen för att så småningom falla i glömska eller återkomma i nya skepnader. Oräknliga metoder för "personlig utveckling" har sedan dess sett dagens ljus. Ändå tillämpar alla dessa metoder endast en bråkdel av det É.C. framförde i sina texter.

Vill du skapa dig en uppfattning, läs gärna Émile Coué: *Œuvres complètes*, Editions ASTRA 1976, I.S.B.N. 2-900219-30-2, eller på internet (sökord Emile Coue).

En skannad text på svenska från 1923 kan du läsa här: [Medveten autosuggestion](#).

Om självuggestionens grunder och dess tillämpning genom CorrectusMetoden kan du läsa nedan.

## Grundprinciperna

1. Idén, tankeformen, den mentala föreställningen tenderar att manifesteras sig om det är möjligt.
2. I val mellan viljandet, intellektet, förnuftet (= mentala tankeföreställningar) och känslan och begäret efter tillfredställelse vinner oftast begäret.
3. Då målet är definierat i det undermedvetna, finner detta alltid möjligheter att förverkliga målet. Suggestionen fungerar då den överförs till det undermedvetna, då den blir autosuggestion.
4. Målet kan definieras av dig själv för ditt eget bästa eller av din omgivning, politisk propaganda och reklam utifrån dessas egenintressen. Du väljer, frihetens väg eller slaveriets väg.
5. Instrumentet, Självuggestionsförmågan vinnes och underhålls genom korrekt psykofysisk övning.

## Tillämpning

Den som framgångsrikt vill nyttja själsuggestion och Correctus metoden går genom följande fyra faser.

1. Insikt i och förståelse av att det egna beteendet, levnadssättet är ofördelaktigt, t o m skadligt för en själv och omgivningen. Ju starkare insikten är desto säkrare leder den till beslut att vilja ändra på situationen. En alkoholist, rökare, våldsman måste först ha klart för sig sin svaghet, sina brister, innan något framsteg överhuvudtaget är möjligt.
2. Så kommer det andra stegen, insikt i två skilda handlingar, den ena som styrs av viljande, den andra som styrs av tankeföreställning. Du skall klart och tydligt se skillnaden i dina handlingar, du igenkänner, förnimmer skillnader mellan den ena och den andra.
3. I tredje stegen övas uppmärksamheten med de grundläggande sinnesorganens fysiologiska funktion. Närvaro, Här och Nu, uppmärksamheten, uppmärksamhet under en längre tid, tills endast en mentalform är närvarande.
4. I fjärde och sista fasen har du utvecklat den nödvändiga förmågan att spänna av, slappna av och en betydande grad av uppmärksamhetsförmåga. Nu kan dina medvetna val införas i ditt undermedvetna. Du kan suddas bort oönskade vanor (ovanor), du kan befästa goda vanor och utveckla dina personliga kvaliteter – du kan helt enkelt uppnå din personliga potential.

## Sammanfattning

Med CorrectusMetoden och CorrectusBacks hjälp kan du effektivt och snabbt utveckla själsuggestionsförmågan och uppnå hälsa, glädje och lycka. Du kan:

- Befria dig från dåliga vanor/beteenden som rökning, alkoholbegär eller annat drogmissbruk. Du kan bli av med karaktärsdrag som lättja, illvilja .....Du kan lindra eller bota alla dina psykosomatiska sjukdomstillstånd.
- Du kan befästa din nya sunda livsstil.
- Du kan befrämja och optimera din begåvning, dina goda egenskaper eller idrottsprestationer.
- Du kan göra dig fri, frigöra dig från yttre påverkan (reklam, propaganda mm), du kan tänka dina egna tankar, känna dina egna känslor, du blir fri.

Lycka till  
Stephan Tomac