

Mirosław Winczewski

Kręgarstwo dla każdego

pars cervicalis
columnae vertebrae

pars thoracica
columnae vertebrae

pars lumbalis
columnae vertebrae

Kręgarstwo
radiestezyjne

Terapia
i profilaktyka

Kręgarstwo
klasyczne

Chiropraktyka



KRĘGARSTWO
DLA KAŻDEGO

MIROSLAW WINCZEWSKI

KRĘGARSTWO DLA KAŻDEGO



Kręgarstwo radiestezyjne
Terapia i profilaktyka
Kręgarstwo klasyczne
Chiropraktyka



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Urszula Kowalewska-Pasek
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Korekta: Małgorzata Waś

Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006

Wydanie I

BIAŁYSTOK 2006

ISBN 83-7377-246-4



STUDIO

ASTROPSYCHOLOGII

oferta: www.studioastro.pl

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(0-85) 662-92-67 – redakcja

(0-85) 654-78-06 – sekretariat

(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

Druk i oprawa:

Podlaska Spółdzielnia Produkcyjno-Handlowo-Uslugowa, Białystok

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
1. Ogólny pogląd na kręgarstwo	17
2. Podstawowe wiadomości anatomiczne, patologiczne, czynnościowe i fizjologiczne kręgosłupa	19
Kręgosłup	19
Kręgi i krążki międzykręgowe	21
Budowa i działanie mięśni kręgosłupa	26
Wpływ dzieciństwa na rozwój kręgosłupa	27
Kształtowanie się krzywizn kręgosłupa	28
Plecy „okrągłe”	31
Plecy „wklęsłe”	32
Wskazania profilaktyczne	33
Boczne skrzywienia kręgosłupa u dzieci i ludzi starszych	34
Skoliozy	35
Ból chroniczny	37
Ból ostry a ból chroniczny	38
Warunki powstawania bólów kręgosłupa	40
Bóle kręgosłupa w następstwie wad postawy	41
Kręcz szyi	41
Bóle szyjne chroniczne	41
Neuralgia szyjno-ramieniowa	42
Zespół objawowy Barré-Liéou	42
Parestezje	42
Bóle kręgosłupa w następstwie skoliozy	43

Bóle kręgosłupa w następstwie innych wad postawy	45
Postrzał i rwa kulszowa	46
Choroba Scheuermanna	46
Bóle kręgosłupa związane z wadami wrodzonymi i rozwojowymi	47
Tylny rozszczep kręgosłupa	47
Wady rozwojowe wyrostków stawowych	47
Wady rozwojowe wyrostków poprzecznych i kolczystych	48
Wrodzone skrzywienie kręgosłupa	48
Bóle w stanach zapalnych kręgosłupa	49
Gruźlica kręgosłupa	49
Zesztywniające zapalenie stawów kręgowych	49
Bóle kręgosłupa w chorobach narządów wewnętrznych	50
Osteoporoza i osteomalacja	51
Zapobieganie wypadnięciu jądra miazdżystego	51
Kręgozmyk	54
Urazy kręgosłupa	55
Zespół pourazowy czaszkowo-szyjny	57
Neuralgia Arnolda	57
Niestabilność kręgosłupa	57
3. Kręgarstwo klasyczne	61
Historia i uzasadnienie kręgarstwa	63
Przyczyny zwichu kręgów	64
Nerwy międzykręgowe	65
Rodzaje zwichów	74
Zwichy główne	74
Inne rodzaje zwichów	75
Sprawdzanie zwichów	78
Tabela unerwienia poszczególnych narządów ciała	80
Liczenie żeber	81
Styki i ciski nadgarstkowe	83
Przygotowanie do nastawiania zwichów	85
Wskazane ćwiczenia	87
Nastawianie kręgów	88
Zapisywanie zwichu i miejsca styku	88
Zwichy kości krzyżowej	92
Ćwiczenia	94
Grupa kręgów piersiowych od 2. kręgu piersiowego do 3. kręgu lędźwiowego	94

Nastawianie grupy lędźwiowej od 4. do 5. kręgu lędźwiowego	98
Nastawianie zwichów tylnych grupy szyjnej od 1. kręgu szyjnego do 1. kręgu piersiowego	99
Nastawianie zwichów tylnych grupy szyjnej od 2. do 5. kręgu szyjnego ..	102
Nastawianie zwichów dolnych atlasu	105
Nastawianie zwichów kości krzyżowej	109
Nastawianie zwichów kości biodrowej	111
Nastawianie wyrostków poprzecznych kręgów piersiowych	111
Nastawianie dwóch poprzecznych wyrostków równocześnie	112
Wykonywanie cisku 44 na nastawianie zwichów jednego kręgu z dwoma stykami	113
Cisk 44 skierowany na ramiona łuku dla kręgów P-11 i P-12	113
Wykonanie cisku 44 na nastawianie poprzecznych lędźwiowych wyrostków kręgowych	113
Wykonanie cisku 44 na ramionach łuków kręgów piersiowych i lędźwiowych	114
Wykonanie cisku 44 na ramiona łuków kręgów szyjnych	116
Wykonanie cisku 44 na ramiona łuku	117
4. Kręgarstwo radiestezyjne	119
Oczyszczanie swojej aury	120
Autosugestia	121
Przyrządy radiestezyjne	122
Wahadła	122
Antena radiestezyjna	127
Prawo sympatii i antypatii	127
Nastawienie (konwencja) mentalne	129
Diagnoza z kręgów	129
Teleradiestezja w kręgarstwie	130
Teleradiestezyjne wyszukiwanie dolegliwości	131
Bezpośrednie wyszukiwanie dolegliwości	132
Uwagi końcowe	134
5. Chiropraktyka – Leczenie manualne	137
Wprowadzenie	138
Kręgosłup jako jedność czynnościowa	140
Badanie i rozpoznanie zaburzeń czynności ruchowych kręgosłupa	141
Badanie kręgosłupa	144
Badanie miednicy i kończyn dolnych	145

Badanie lędźwiowego odcinka kręgosłupa	148
Badanie piersiowego odcinka kręgosłupa i klatki piersiowej	150
Badanie szyjnego odcinka kręgosłupa	152
Badanie stawów	158
Bark	159
Staw łokciowy	160
Stawy nadgarstkowe	160
Stawy palcowe	161
Staw biodrowy	161
Staw kolanowy	162
Stawy stępu	163
Pozostałe połączenia stawowe stopy	163
Staw skroniowo-żuchwowy	164
Badanie więzadeł (ból więzadłowy)	164
Badanie zaburzeń równowagi	165
Wskazania do terapii manualnej	167
Przeciwwskazania	167
Manipulacja	168
Taktyka leczenia manipulacyjnego	169
Chwyty kontaktowe	170
Masaże	171
Metody stosowane głównie na skórę	171
Akupunktura	172
Diatermia i ultradźwięki	172
Wnioski końcowe	173
Terapia manualna	173
Pozycja chorego i jego ułożenie	174
Pozycja chiropraty	174
Kierunki ruchów manualnych	175
Stabilizacja	175
Sposoby dalszej terapii	175
Zabiegi manualne na kości guzicznej	176
Zabiegi manualne na stawie krzyżowo-biodrowym	177
Zabiegi manualne na stawie biodrowym	179
Zabiegi manualne na odcinku lędźwiowym kręgosłupa	180
Zabiegi manualne na piersiowo-lędźwiowym odcinku kręgosłupa	187
Zabiegi manualne na piersiowym odcinku kręgosłupa	188
Mobilizacja żeber	193

Zabiegi manualne na szyjnym odcinku kręgosłupa	194
Zabiegi manualne na stawach kończyn	196
Staw kolanowy	196
Stawy podudzia	200
Staw stępu i staw skokowy	201
Stawy palców stóp	203
Stawy obręczy barkowej	205
Staw ramienny	208
Staw łokciowy	209
Staw przedramienia	212
Stawy ręki	213
Staw skroniowo-żuchwowy	221
6. Digitopunktura, akupresura, shiatsu	223
Wykonywanie zabiegu ucisku punktowego	224
Shiatsu	226
Prawidłowe użycie rąk	227
Sztwywny kark	227
Stłuczenia i zwichnięcia	228
Przesunięcie tarczy międzykręgowej (dysku)	228
Krzywa szyja	229
Uraz kręgów szyjnych, tzw „uderzenie biczem”	229
Skurcz palców przy pisaniu	230
Uwagi końcowe	230
7. Terapia i profilaktyka	231
Relaksacja przy uporczywych bólach krzyża	232
Relaksacja pomagająca w odzyskiwaniu kontroli nad ruchami	234
Ćwiczenia regulujące równowagę napięcia mięśniowego kręgosłupa ..	235
Ćwiczenia mięśni odcinka szyjnego kręgosłupa	235
Ćwiczenia mięśni odcinka piersiowego kręgosłupa	236
Ćwiczenia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa	237
Ćwiczenia przeciwbólne	240
Ćwiczenia przy osteoporozie	241
8. Uwagi końcowe	245
9. Bibliografia	249
9. Słowniczek terminów	251

„Nasza nieporadność w leczeniu tego zespołu jest przerażająca. Zamieszanie, jakie bóle krzyża wywołują w społeczeństwie i wśród lekarzy, jest większe niż powodowane wszystkimi innymi chorobami razem wziętymi”.

RAYMOND MILLION

„Nigdy nie próbujcie sprzeczać się z pacjentem odnośnie jego dolegliwości, bo przekonacie się, że zazwyczaj będzie on wiedział na ten temat więcej niż wy”.

DOŚWIADCZONA LEKARKA I NAUKOWIEC

*Dziękuję wszystkim ludziom,
którzy mi nigdy w życiu nie pomogli.
Dzięki nim zrozumiałem,
że mogę wiele rzeczy zrobić sam!*

~

PRZEDMOWA

Najczęstszym objawem schorzeń kręgosłupa jest ból. Dolegliwości mogą się nasilać zanim powstaną zmiany nieodwracalne, to jest wtedy, gdy chorzy przeważnie nie odczuwają jeszcze potrzeby zasięgnięcia porady lekarskiej.

Ból ujawnia pewną nieprawidłowość lub toczący się proces chorobowy. Może to być proces rozpoczynający się lub daleko zaawansowany. Wczesne rozpoznanie i usunięcie czynników wpływających szkodliwie na stan kręgosłupa może uchronić nie tylko od cierpień, ale również nie dopuścić do rozwinięcia się choroby, a więc przykrych i trudnych do usunięcia następstw. Chociaż bóle kręgosłupa były znane od dawna, na wyjaśnienie ich etiologii trzeba było czekać aż do lat trzydziestych ubiegłego wieku.

Bóle kręgosłupa najczęściej są wywoływane przez stany zwyrodnieniowe. Spośród chorób, które rozwijają się na tle zapalnym, trzeba wymienić gruźlicę i zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, a także zapalenie kręgow i krążków międzykręgowych przy zakażeniu drobnoustrojami ropotwórczymi, tzw. zapalenia nieswoiste.

Udowodniono, że w ponad 90% przypadków u podłoża ostrych bólów kręgosłupa leży uszkodzenie krążka międzykręgowego, a dotknięci tą dolegliwością to przeważnie mężczyźni w wieku 30 do 50 lat. Przerażeni nieustępującymi ostrymi bólami czy ograniczeniem ruchu chorzy bardzo często doświadczają na sobie niezwykle różnorodnych metod leczenia, wysłuchują różnych, zazwyczaj sprzecznych rozpoznań oraz spotykają się ze zwykłą ignorancją i brakiem zrozumienia, co ostatnio zdarza się coraz częściej. Nic też dziwnego, że z czasem do trwających dolegliwości dołącza narastająca depresja, rozpacz i zwątpienie w możliwość wyleczenia.

Już na samym początku musimy sobie uzmysłwić, że bólowi kręgosłupa nie można zapobiegać, nie można też ustalić ich przyczyny ani uzdrawiać czy

leczyć bez przyswojenia sobie podstawowej wiedzy ortopedycznej, obejmującej anatomię czynnościową, biomechanikę i patologię kręgosłupa w odcinkach: szyjnym, piersiowym i lędźwiowym.

Podanych w publikacji wiadomości nie należy rozumieć jako próby ułatwienia czy zachęty do rozpoznawania i leczenia chorób kręgosłupa przez nieprzygotowanych do tego czytelników. Problemy te są bardzo złożone i do ich rozwiązywania, jak już wspomniałem, potrzebna jest wiedza lekarska i specjalistyczne doświadczenie. Należy więc przestrzec przed zasięgnięciem rad i poddawaniem się praktykom osób niekompetentnych, sprytnych czy nawiedzonych laików. Przestrzegam również przed lekceważeniem lub tłumaczeniem na swój sposób odczuwanych dolegliwości, które mogą być właściwie interpretowane **tylko przez fachowców**.

Aby leczenie bólów kręgosłupa przyniosło spodziewane korzyści, konieczna jest przede wszystkim zmiana poglądów na tę dolegliwość, która w opinii społecznej jest utożsamiana z obezwładniającą i nieuleczalną chorobą, trwale uniemożliwiającą pracę i prowadzenie normalnego życia. Z drugiej strony prawdziwe bóle kręgosłupa **muszą być traktowane poważnie**, tak jak np. przewlekłe bóle głowy. W żadnym przypadku nie należy przez dłuższy czas stosować jedynie leczenia objawowego, bo może to doprowadzić do tragedii. Tak więc, aby ten warunek został spełniony, trzeba postawić dobrą diagnozę.

Chciałem jeszcze zwrócić uwagę na ważny aspekt, a mianowicie, że bóle odczuwane w okolicy kręgosłupa i to zarówno w odcinku szyjnym, piersiowym, lędźwiowym, jak i krzyżowym nie muszą świadczyć o chorobie kręgosłupa czy tkanek okołokręgowych. Unerwienie narządów wewnętrznych wychodzi z rdzenia lub pni nerwów współczulnych, które mają połączenie z rdzeniem kręgowym. Schorzenia narządów wewnętrznych, skurcz mięśni gładkich, np. żołądka, jelit, macicy, przewodów żółciowych itp. mogą być odczuwane nie jako bóle występujące w miejscu skurczu lub ogniska choroby, lecz w segmencie unerwiający chory narząd w pobliżu kręgosłupa. Znane są częste bóle w okolicy łopatkowej kręgosłupa przy chorobach wątroby i serca; na wysokości barków – w chorobach serca; w okolicy lędźwiowej – w chorobach nerek, jelit, wątroby; w okolicy lędźwiowo-krzyżowej – w chorobach ginekologicznych. Bóle te mają charakter tępy, niezbyt sprecyzowany, rozlany, bez ostrych granic.

Leczenie bólów lokalizujących się w okolicach kręgosłupa, a pochodzących z narządów wewnętrznych, należy do specjalistów, w zakres działania których wchodzi narząd podejrzewany o schorzenie, a więc do internisty, ginekologa, urologa i innych. W tym przypadku należy wykluczyć możliwość schorzeń narządu ruchu.


W publikacji tej nie omówię wskazań, szczegółów i metodyki ćwiczeń gimnastycznych, ponieważ wskazania ogólne dla każdego chorego powinien **indywidualnie** ustalić lekarz specjalista w dziedzinie rehabilitacji lub ktoś wyspecjalizowany w tym kierunku, np. rehabilitant, gdyż niewłaściwe przeprowadzone ćwiczenia mogą szkodzić i pogarszać stan chorego. Nie muszę tu dodawać, że wszelką rehabilitację należy przeprowadzać po wyleczeniu czy uzdrowieniu danego pacjenta.

Trzeba przyznać, że większość dostępnych na rynku wydawniczym książek poświęconych dolegliwościom bólowym kręgosłupa jest dość skomplikowana i nie jest przeznaczona dla zwykłego czytelnika, lecz do specjalisty. Pragnę więc, aby treść tej książki była w miarę prosta i zrozumiała dla każdego. Z tego powodu wszystkie zamieszczone informacje, opisy, rysunki i zdjęcia zostały przedstawione w maksymalnym, często schematycznym uproszczeniu. Stwierdziłem również, że największą przeszkodą w szerokim stosowaniu kręgarstwa jest jego nieznamość. To zadecydowało, że postanowiłem przyczynić się do rozpowszechnienia tej metody i napisać o niej książkę.

Cała książka została podzielona na kilka działów. Dwa pierwsze poświęcone są dwóm różnym metodom kręgarskim, które zajmują się tylko kręgosłupem, czyli usuwaniem wszelkiego rodzaju blokad spowodowanych przez zwichy kręgosłupa.

Ponieważ publikacja zawiera szereg praktycznych ćwiczeń, które ingerują w ciało, **PAMIĘTAJ**, że zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania uzdrawiające, musisz być dobrze do tego przygotowany – teoretycznie i praktycznie. Z mojej praktyki wynika, że tymi zagadnieniami często zajmują się ludzie różnie do tego przygotowani, którzy nawet nieumyślnie mogą wyrządzić krzywdę zgłaszającym się do nich chorym, a zatem zarówno **autor, jak i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z zastosowania przytoczonych w książce zaleceń i sposobów leczenia.**

OGÓLNY POGLĄD NA KRĘGARSTWO

arówno teoria, jak praktyka kręgarstwa dowodzi jasno, że bezpośrednią i zasadniczą przyczyną większości chorób jest zwich kręgu, a poprawne nastawienie tego zwichu usuwa chorobę. Z tej prawdy wynika dla nas bardzo ważna nauka, aby zawsze starać się unikać zwichów, będących następstwem upadku, uderzenia, jednostajnej pracy zawodowej, gwałtownych ruchów oraz naciągania bez potrzeby więzadeł kręgowych. Jak wiem z dotychczasowej praktyki, mniejsze zwichy często ustępują samoistnie lub dzięki wypoczynkowi, gimnastyce, a nawet przez wpływ własnej woli. Niestety zadawnione i skostniałe zwichy można nastawić tylko ręką, tzw. *ciskiem kręgarskim*.

Układ ciała na leżance jest wprawdzie dość wygodny, w niektórych jednak przypadkach najlepiej przeprowadzać taki zabieg na stojąco lub siedząco. Trzeba pamiętać, że przy badaniu kręgow nie należy dotykać żadnych innych części ciała poza kręgosłupem. Próbnym i lekkim cisk wskazuje kręgarzowi odporność i stwardnienie więzadeł, stopień choroby i kolejność, w jakiej będzie naprawiać poszczególne zwichy.

Sam zabieg kręgarski nie jest bolesny, jeżeli go się należycie wykona, z małą siłą, ale z dużą szybkością. Kręgarz powinien nastawiać tylko zwichy główne, tak aby jak największa ilość energii i bodźców nerwowych została odblokowana i skierowana w potrzebne miejsca lub organy ciała. Uwolniony od ucisków

nerwowych człowiek czuje się szczęśliwy i to szczęście promieniuje od niego, udzielając się otoczeniu.

Metoda kręgarska jest bardzo przekonująca i łatwa do wyuczenia się, jednak brak odpowiedniego podręcznika był powodem, że prawdziwych kręgarzy jest raczej mało. Trzeba przyznać, że świat naukowy w dalszym ciągu wstrzymuje się z wyrażeniem swojej opinii lub wręcz złośliwie ją ośmiesza, zawsze mając na uwadze ewentualne zagrożenia finansowe ze strony kręgarzy.

KRĘGARSTWO RADIESTEZYJNE

*Tak iż lud się zdumiewał, widząc, że niemi mówią,
kalecy odzyskują zdrowie, chromi chodzą,
ślepi widzą i wielbili Boga Izraela.*

EWANGELIA WG ŚW. MATEUSZA 15, 31.

Zaraz na samym wstępie trzeba przyznać, że jest to jedna z najbezpieczniejszych metod kręgarskich. Nie ma tu potrzeby palpacyjnego wyszukiwania zwichów kręgow. Dobry radiesteta, posługując się wahadłem lub specjalną różdżką medyczną, jest zdolny bardzo szybko określić, w którym miejscu kręgosłupa znajduje się zwich lub uraz, gdzie trzeba precyzyjnie uderzyć i z jaką siłą. No właśnie. Nie bez kozery napisałem „dobry radiesteta”. Zawsze trzeba pamiętać, że ma się do czynienia ze schorowanym i przeważnie starszym człowiekiem, a nie z martwą naturą. Najczęściej też człowiek, który do nas przychodzi, przychodzi z ostrym bólem i najczęściej też się nas boi. Najprawdopodobniej otrzymał adres od wyleczonego już przez nas człowieka. Chciałbym bardzo mocno podkreślić, że tę metodę uzdrawiania powinien stosować radiesteta z dużym stażem radiestezyjnym i posiadający tytuł eksperta radiestezji. Ci, którzy takiego tytułu nie mają, nie powinni się za taki rodzaj kręgarstwa zabierać. Skutki mogą być nie tylko fatalne dla chorego, ale i dla potencjalnego uzdrawiającego.

Nie będę tu omawiał samej radiestezji, bo nie jest ona tematem tej publikacji, natomiast zainteresowanym polecam moją książkę pt. „Radiestezja dla każdego”, wydaną przez Studio Astropsychologii w Białymstoku. Wszyst-

kie dane adresowe znajdziecie zarówno w tej, jak i w innych książkach tego wydawnictwa.

Przypomnę tu jedynie w dużym skrócie najważniejsze tematy radiestezyjne. Prosiłbym też, aby nie pomijać tego rozdziału, a nawet gdy już to wiecie, przypomnieć sobie lub powtórzyć dany materiał. Muszę powiedzieć, że prowadziłem w życiu wiele kursów na różne tematy i zawsze spotykałem się ze słuchaczami, którzy wiedzieli już „wszystko”, a dopiero później okazywało się, że jest zupełnie odwrotnie. Przypomnienie materiału radiestezyjnego, jak wiem, jeszcze nikomu nie zaszkodziło. Wprost przeciwnie. Pomaga wyzbywać się złych manier i od początku zacząć pracować lepiej. Ćwiczenia, które opiszę, powstały na podstawie mojego doświadczenia. Jeśli znacie inne, lepsze, to proszę z nich skorzystać.

Na koniec pragnę powiedzieć, że zdobyte przez was umiejętności powinny posłużyć ludziom. Nigdy nie patrzcie na kręgarstwo jak na przysłowiowy „woreczek stóweczek” do zdobycia. Myślę, że era worków pieniędzy już się skończyła. W pracy dla ludzi nie jest wymagane wybijanie się na czoło społeczeństwa, bowiem ludzie sami was ocenią i wystarczy praca dla bliźnich w miarę swoich możliwości. W pracy tej nie wolno się zatrzymywać na jednym poziomie lub działać w celach egoistycznych. Dobrem nie jest osiągnięcie pewnego poziomu, ale siła, którą się dąży do pozornie nieosiągalnej doskonałości. Jak wiecie, nie ma celu nieosiągalnego – istnieje tylko brak siły moralnej dla osiągnięcia celu. Już sama chęć i mocne, niezachwiane postanowienie wystarcza do utorowania drogi, którą wskaże wam intuicja, pomagająca równocześnie w opanowaniu trudnej, ale jakże ciekawej sztuki, jaką jest kręgarstwo radiestezyjne.

OCZYSZCZANIE SWOJEJ AURY

Jest to nie tylko bardzo przydatne, ale jednocześnie nieodzowne postępowanie, zwłaszcza w kręgarstwie radiestezyjnym. Oczyszczanie własnej aury powinno się stosować w zasadzie codziennie, najlepiej przed snem. Dla tych wszystkich, którzy jeszcze nie potrafią tego robić, przyda się tych kilka poniższych wskazówek.

☼ Najlepiej oczyszcza się aurę przez całkowitą kąpiel, a gdy nie masz takiej możliwości, to oczyść ręce, myjąc je mydłem i bieżącą wodą.

- ⊗ Innym sposobem oczyszczania jest tzw. *głaskanie*. Na stojąco, lekko rozszerzonymi palcami dłoni wykonaj ruchy wzdłużne od głowy po kostki nóg nie dotykając ciała. Zrób to z jednego boku, z tyłu, drugiego boku i przodu ciała. Dla każdej strony wystarczy jedno muśnięcie.
- ⊗ Uklęknij blisko pionowej ściany swojego mieszkania, najlepiej bosy, tak aby stopy były zwrócone ku górze i nie były podwinęte. Czoło na wysokości trzeciego oka powinno przylegać do ściany. Ręce wyciągnięte do tyłu, dłonie skierowane na sufit. Należy sobie wyobrazić, że cała energia kosmosu przenika do twojego ciała poprzez trzecie oko, a cała energia negatywna nagromadzona w splocie słonecznym wypływa przez czoło do ściany (i dalej do ziemi, gdzie zostaje rozłożona, nie czyniąc nikomu krzywdy).
- ⊗ Ćwiczenie to wykonujemy, stojąc. Ramiona i dłonie wyciągnąć w górę. Kciuki muszą być podwinęte do nasady małych palców. Przez cztery rozczapierzone palce obu rąk absorbuje się energię kosmiczną. Kciuki obu rąk służą do wydalania energii z organizmu, dlatego muszą być zablokowane z chwilą jej pobierania. Po pobraniu energii należy usiąść na chwilę, aby się zrelaksować, rozluźnić i o niczym nie myśleć.

Sugeruję, aby oczyszczanie aury odbywało się tuż przed przystąpieniem do leczenia czy uzdrawiania. Oczyszczanie to powinno się odbywać, w miarę wolnego czasu, w przerwach między pacjentami i obowiązkowo po zakończeniu dziennego cyklu zabiegów.

AUTOSUGESTIA

To zagadnienie jest również bardzo ważne, a nie wiem czy nawet nie najważniejsze w dziedzinie kręgarstwa radiestezyjnego i dotyczy posługiwania się każdym przyrządem radiestezyjnym. Autosugestia, czyli zasugerowanie sobie samemu określonego znaczenia różnych wskazań przyrządów radiestezyjnych, jest autosugestią świadomą. Bardzo często autosugestia świadoma następuje po przeczytaniu jakiejś książki, wysłuchanego wykładu, obejrzeniu pokazu innego kręgarza lub chiropraktyka, czy wreszcie zasłyszanej rozmowy. Przy pomocy autosugestii można również w określonych przypadkach wywołać fałszywe wskazania przyrządów radiestezyjnych, co w tym rodzaju



Mirosław Winczewski – od ponad 20 lat jest ekspertem radiestezji, bioenergii, ezoteryki, zdrowego życia. Mieszka i pracuje w Gliwicach. Wydał wiele publikacji, między innymi: *Radiestezja dla każdego*, *Zdejmowanie kłąt i uroków*, *Leksykon imion*. Sześć jego książek zostało poświęconych Mocy magii. W tej publikacji opisuje starożytną sztukę, jaką było kręgarstwo, które w prosty, manualny sposób przynosi ulgę każdemu.

Czy chcemy czy nie, uczestniczymy w procesie ewolucji człowieka jako istoty dwunożnej. Kluczowym organem, dodatkowo obciążonym przez „cywilizowany” tryb życia, jest nasz kręgosłup.


Alternatywne sposoby pomocy, przedstawione w niniejszej książce, nie pretendują do miana uniwersalnych środków. Nie zmiierzają również do trzymania ludzi z daleka od lekarzy, leków i zabiegów operacyjnych, wówczas gdy ich zastosowanie jest niezbędne. Książka opisuje w jaki sposób jego przeciążenia są sygnalizowane przez nasze ciało (bólem, zwyrodnieniem), jak osłabiają cały nasz organizm i jak możemy je niwelować i im zapobiegać.

Publikacja zawiera szereg praktycznych ćwiczeń, a także wskazania profilaktyczne.

W tej książce znajdziecie wyjaśnienie, co jest właściwie przyczyną choroby, dlaczego czasami nie chce ustąpić i jak się jej pozbyć. Dowiedzie się, że nie mroź, upał lub bakteria jest głównym winowajcą, ale brak odporności i że organizmowi można zwrócić jego odporność i siłę przez nastawienie zwichu odpowiedniego kręgu. Trzeba również zapamiętać żelazne przykazanie zdrowia:

**Organizm człowieka jest tak silny i odporny,
jak silne jest jego najłabsze ogniwo.**

PATRONAT MEDIALNY

 www.perchotronika.pl
Pracowni 2010, Beata Proszkiewicz

ISBN 83-7377-246-4



9 788373 772465 >