

Katarzyna i Wiesław Koluch

PIERŚCIEŃ MOCY WK I ĆWICZENIA KOLUCH CHI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...i więcej w2 psychologia

**Pierścień mocy WK
i ćwiczenia Koluch CHI**

Katarzyna i Wiesław Koluch

Pierścień mocy WK i ćwiczenia Koluch CHI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

... coś więcej niż psychologia.

Redakcja: Ewa Karczevska
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Małgorzata Gołko
Korekta: Marzena Żukowska

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2008
ISBN 978-83-7377-343-1



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
... coś więcej niż psychologia.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Wprowadzenie	11
Kręgosłup	17
Ćwiczenia Koluch CHI	33
Synchronizacja półkul mózgowych z jednoczesnym dogrzaniem czakramów – energetyzująca ósemka	67
Pierścień mocy WK	79
Piramida	97
Znak Atlantów	109
Bibliografia	137

Człowiek jest wielki,
gdy pierwiastek Boski
jest w nim pobudzony.
Jest on wtedy czysty
i niezwyciężony.

Wiesław Kołuch

Książkę tę dedykujemy tym wszystkim,
którzy nie są obojętni
na niedolę drugiego człowieka.



Podziękowanie

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej książki.

Serdecznie dziękujemy naszemu wydawcy Januszowi Nawrockiemu i Ewie Karczewskiej oraz całemu zespołowi Studia Astropsychologii.

Dziękujemy naszym przyjaciołom Wiesławowi Omelianukowi i Leszkowi Mentelowi.

Dziękujemy tym, którzy przez wiele lat noszą nasz pierścień i wymieniają się informacjami o jego cudownym działaniu na ich organizmy oraz otoczenie, a także tym, którzy ćwiczą Koluch Chi i propagują te ćwiczenia wśród swoich znajomych i przyjaciół.

Dziękujemy również za przesłane opinie, które mogliśmy zamieścić w tej książce.

Kontakt z autorami:
koluchpierscien@op.pl

Wprowadzenie



Koluch Chi jest nowym systemem ćwiczeń usprawniającym nasze ciało, a przede wszystkim kręgosłup. Opracowaliśmy je w oparciu o chińskie ćwiczenia Tai Chi oraz ćwiczenia używane w gimnastyce i jodze. Składa się z jedenastu prostych sekwencji.

Koluch Chi zalecamy osobom w różnym wieku. Dzieciom ćwiczenia te pomogą wypracować u siebie zgrabną i prostą sylwetkę. Kręgosłup w wieku dziecięcym jest jeszcze bardzo podatny na wszelkiego rodzaju ingerencje. Niestety większość naszych pociech spędza zbyt wiele czasu przed komputerem i telewizorem. W tym czasie nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak bardzo obciążony jest kręgosłup. Wydawałoby się, że przecież to nic takiego, żadnej pracy, tylko siedzenie, taki relaks. A jednak przy owych niewygodnych pozycjach kręgosłup jest najbardziej narażony na wygięcia i deformacje. Skrzywieniu kręgosłupa sprzyja również nieodpowiednie siedzenie podczas odrabiania lekcji oraz nieodpowiednie siedzenie w ławce szkolnej. Noszenie ciężkich tornistrów również nie jest ukonieniem dla i tak już zmęczonych pleców. Osobiście znam chłopca, który nosi ośmiokilogramowy plecak do szkoły. Są w nim

wszystkie książki i pomoce, tak na wypadek, żeby niczego nie zapomnieć. U nastolatka, który kończy gimnazjum widać już, które partie kręgosłupa wymagają korekty. Z jego pleców, jak z mapy, można odczytać co robił podczas swoich lat szkolnych. Czy dużo ćwiczył? Czy odpowiednio siedział w ławce? Jaki nosił tornister? Jeżeli stwierdzimy, że nasze dziecko ma niezgrabny kręgosłup, to jeszcze nie jest za późno. Wszelkie ćwiczenia pomagają przy jego korekcie. Aby jednak maksymalnie wspomóc pracę nad kręgosłupem opracowaliśmy specjalny system ćwiczeń, który nazwaliśmy Koluch Chi.

Koluch Chi zalecamy nie tylko dzieciom. Kręgosłup osoby, która osiem lub więcej godzin spędza w pracy, wcale nie jest mniej narażony na skrzywienia. Nawet dorośli zapominają o prawidłowym siedzeniu na krześle, o jakim uczono nas jeszcze w przedszkolu. Szczególnie kobiety deformują sobie kręgosłup poprzez noszenie butów na wysokich obcasach lub nieprawidłowe podnoszenie ciężkich przedmiotów. Wszelkie ciężary, które leżą na ziemi podnosi się z przysiadu. Widać to na zawodach i treningach siłowych, kiedy to ciężarowiec podnosząc swoje ciężkie sztangi, kuca. Nigdy nie szarpie ciężaru z prostych nóg.

Koluch Chi jest tak prostym systemem ćwiczeń, że poradzą sobie z nim także i osoby starsze. Im również ćwiczenia te pomogą odrobinę wyprostować sylwetkę, a przede wszystkim zlikwidować różnego rodzaju bóle i wzmocnić kondycję fizyczną, a jednocześnie psychiczną – w zdrowym ciele zdrowy duch.

Koluch Chi wnosi w życie spokój, radość i harmonię. Ludzie, którzy pozbyli się swoich dolegliwości są pogodni i weseli. Wraca humor i dobry nastrój. Koluch Chi pomoże wszystkim, którzy będą go sumiennie ćwiczyć, pozbyć się wielu pro-

blemów. I tak np.: nastolatka za pomocą ćwiczeń pozbędzie się skrzywionego kręgosłupa i bez skrępowania włoży strój kąpielowy na plaży. Pani urzędniczka pozbędzie się natarczywego bólu w plecach, stanie się pogodna, przez co poprawią się jej stosunki z koleżankami w pracy, a petenci będą mile obsłużeni. Babcia znowu będzie mogła pobawić się ze swoim ulubionym wnukiem na podłodze, ponieważ jej problemy bólowe również znikną lub znacznie się złagodzą. Brzmi to trochę jak reklama nowego towaru w telewizji. Myślę jednak, że osoby, które będą ćwiczyły Koluch Chi same przekonają się o fantastycznym działaniu tych ćwiczeń.

Zanim opracowaliśmy Koluch Chi, przez kilkanaście lat ćwiczyliśmy Tai Chi, a szczególnie Osiem Kawalków Brokatu (odniesienie: „Pierścień Atlantów i inne sekrety zdrowia” – Wiesław Koluch). Tai Chi to sekwencje prostych ćwiczeń, które wykonuje się bardzo wolno, płynnie, przy czym umysł skupiony jest tylko na ćwiczeniach. Przez lata obserwowaliśmy reakcje naszego organizmu na poszczególne układy ćwiczeń. Dzisiaj możemy powiedzieć jak wiele dobrodziejstw wniosły one w nasze życie. Efektem jest wyprostowana sylwetka, dobre zdrowie, wyciszenie i opanowanie.

Chi jest naturalną energią wypełniającą cały wszechświat. Chi to boska energia, energia życia. Nie można jej zobaczyć, ale można ją poczuć. Energię Chi szczególnie dobrze można wyczuć przy medytacjach i ćwiczeniach. Kondycja naszego zdrowia zależy od tego, jak w naszym organizmie krąży Chi i jak na nas oddziałuje z zewnątrz.

Wyróżniamy trzy rodzaje energii Chi:

- **Chi niebiańska** – największa; ciała niebieskie oddziałują na ziemię i na ludzi; księżyc wpływa na przypląwy

i odpływy; słońce zmienia pory roku; deszcz wpływa na życie wszystkich organizmów na ziemi.

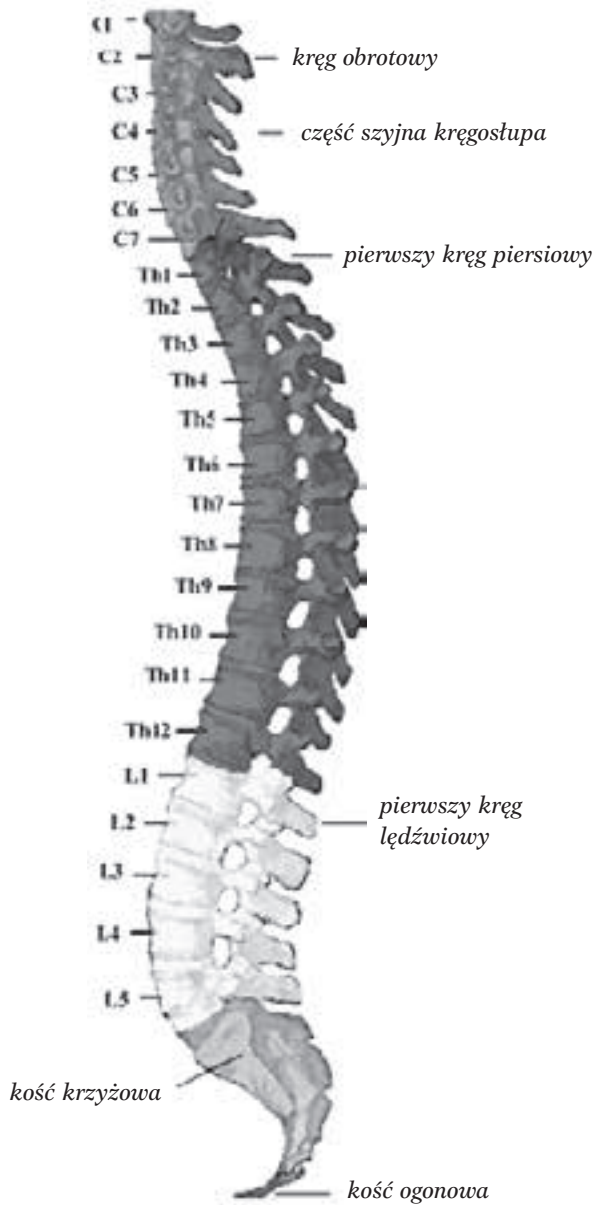
- **Chi ziemiańska** – uzależniona od Chi niebiańskiej.
- **Chi ludzka** – uzależniona od Chi niebiańskiej i Chi ziemiańskiej.

Wszystkie trzy energie Chi są ze sobą ściśle związane i muszą pozostawać w harmonii i równowadze. Chi ludzka jest najmniejszą energią we wszechświecie, ale to właśnie ten mały człowiek wprowadza najwięcej dysharmonii w środowisku. Poprzez swoją ogromną ingerencję i nieodpowiednie postępowanie sprawia, że powstają kataklizmy. Chi ziemiska naruszana jest przez człowieka i sama się broni. Efektem są trzęsienia ziemi i wybuchy wulkanów. Ziemia gotowa dać nam wszystkie swoje skarby, pod warunkiem, że pozostaniemy z nią w równowadze.

Aby jednak człowiek umiał zachować równowagę we wszechświecie musi nauczyć się zachowania jej we własnym organizmie. Tai Chi jest sposobem na osiągnięcie fizycznej i umysłowo-duchowej harmonii. Są to proste ćwiczenia, całkowicie pozbawione napięcia w mięśniach jak i w umyśle. Wykonane w całkowitym wyciszeniu sprawiają, że Chi prawidłowo krąży po naszym ciele. W efekcie pozbywamy się blokad energetycznych i nasz organizm staje się zdrowy. Koluch Chi dodatkowo przyspiesza regenerację kręgosłupa oraz utrzymuje sprawność fizyczną naszych mięśni na wysokim poziomie przy minimalnym wysiłku.

Koluch Chi powstał wskutek doświadczeń terapeutycznych związanych z różnymi technikami uzdrawiania i wspomagania organizmu m.in. z kręgarstwem. Owa praktyka zmusiła nas do stworzenia systemu ćwiczeń, które nie tylko uspraw-

nią pracę kręgosłupa, ale i zapobiegają różnym chorobom. Ustawianie kręgosłupa jest fantastyczną rzeczą, ale często krótkotrwałą. Jeśli nie zmienimy swoich nawyków związanych z nieprawidłowym siadaniem, podnoszeniem ciężarów, brakiem ruchu i ćwiczeń, ustawienie kręgosłupa jest wtedy tylko krótkotrwałą ulgą. Po kilku tygodniach niektórzy pacjenci znów do mnie wracają z tymi samymi dolegliwościami, ponieważ nie robią nic w kierunku wzmocnienia i usprawnienia kręgosłupa. Nie znają zresztą ćwiczeń, które pomogłyby im zapobiec tym nawrotom.



Rys. kregostupa

Kręgosłup

95% chorób ma swoje podłoże w schorzeniach kręgosłupa. Kiedy kręgosłup jest zdrowy, nasze ciało i organy powinny być zdrowe. W zrozumieniu tej zależności pomoże krótki opis budowy kręgosłupa.

Kręgosłup zbudowany jest z 32–34 kręgów. Są to:

- 7 kręgów szyjnych (C1–C 7),
- 12 kręgów piersiowych (Th 1–Th 12) lub (T1–T12),
- 5 kręgów lędźwiowych (L1–L5),
- 5 kręgów krzyżowych, zrosniętych ze sobą,
- 3–5 kręgów guzicznych, które zrastając się utworzyły kość guziczną, zwana kością ogonową.

Przesunięcia kręgów i dysków mogą powodować podrażnienia układu nerwowego i oddziaływać niekorzystnie na poszczególne układy i narządy oraz ich funkcjonowanie. Poniżej przedstawione są obszary oddziaływania danych kręgów oraz dolegliwości wynikające z ich przesunięć.

Kręć C1:

Obszar oddziaływanía – dopływ krwi do głowy, przysadka mózgowia, skóra głowy, kości części twarzowej czaszki, mózg, ucho wewnętrzne i środkowe, współczulny układ nerwowy.

Schorzenia – bóle głowy, nerwowość, bezsenność, bóle głowy w grypie, wysokie ciśnienie krwi, migrena, załamanie nerwowe, zanik pamięci, chroniczne zmęczenie, zawroty głowy.

Kręć C2:

Obszar oddziaływanía – oczy, nerwy wzrokowe i słuchowe, zatoki, wyrostek sutkowy ucha, język, czoło.

Schorzenia – dolegliwości zatok, alergie, zez, głuchota, dolegliwości oczu, bóle uszu, omdlenia, niektóre rodzaje ślepoty.

Kręć C3:

Obszar oddziaływanía – policzki, małżowiny uszne, kości części twarzowej czaszki, zęby, nerw twarzowy.

Schorzenia – nerwobóle, zapalenie nerwu, trądzik, wągry, egzema.

Kręć C4:

Obszar oddziaływanía – nos, wargi, usta, trąbka Eustachiusza.

Schorzenia – katar sienny, upośledzenie słuchu, polipy.

Kręć C5:

Obszar oddziaływanía – struny głosowe, gardło, krtani.

Schorzenia – zapalenie krtani, chrypka, ból gardła, angina.

Kręgosłup C6:

Obszar oddziaływania – mięśnie karku, barki, migdałki.

Schorzenia – sztywność karku, bóle ramion, zapalenie migdałków, krztusiec, dławiec.

Kręgosłup C7:

Obszar oddziaływania – tarczyca, kaletka maziowa stawu barkowego, łokieć.

Schorzenia – zapalenie torebki stawowej, przeziębienia, choroby tarczycy.

Kręgosłup T1:

Obszar oddziaływania – przedramiona, nadgarstki, dłonie, palce, przełyk, tchawica.

Schorzenia – astma, kaszel, trudności w oddychaniu, krótki oddech, bóle przedramion i dłoni.

Kręgosłup T2:

Obszar oddziaływania – serce, zastawki, osierdzie, naczynia wieńcowe.

Schorzenia – zaburzenia czynności serca, bóle w klatce piersiowej.

Kręgosłup T3:

Obszar oddziaływania – płuca, oskrzela, opłucna, klatka piersiowa, piersi.

Schorzenia – zapalenie oskrzeli, zapalenie opłucnej, zapalenie płuc, grypa, dolegliwości piersi.

Kręć T4:

Obszar oddziaływania – pęcherzyk żółciowy, drogi żółciowe.

Schorzenia – dolegliwości pęcherzyka żółciowego, żółtaczka, półpasiec.

Kręć T5:

Obszar oddziaływania – wątroba, splot słoneczny, krew.

Schorzenia – dolegliwości wątroby, gorączka, niskie ciśnienie krwi, anemia, zaburzenia układu krążenia, artretyzm.

Kręć T6:

Obszar oddziaływania – żołądek.

Schorzenia – dolegliwości żołądka (także nerwicowe), zaburzenia trawienia, zgaga.

Kręć T7:

Obszar oddziaływania – trzustka, dwunastnica.

Schorzenia – wrzody, nieżyt żołądka.

Kręć T8:

Obszar oddziaływania – śledziona.

Schorzenia – osłabienie systemu odporności.

Kręć T9:

Obszar oddziaływania – nadnercza.

Schorzenia – alergia, pokrzywka.

Kręć T10:

Obszar oddziaływania – nerki.

Schorzenia – dolegliwości nerek, zwapnienie tętnic, chroniczne zmęczenie, zapalenie miedniczek nerkowych.

Kręgosłup T11:

Obszar oddziaływania – nerki, moczowody.

Schorzenia – schorzenia skórne, tj. trądzik, wądry, egzema, czyraki.

Kręgosłup T12:

Obszar oddziaływania – pachwina i moczowody.

Schorzenia – przepuklina, czyraki, zapalenie pęcherza.

Kręgosłup L1:

Obszar oddziaływania – jelito grube, pachwiny.

Schorzenia – zaparcia, zapalenie jelita grubego, biegunka, rozwolnienie, niektóre rodzaje przepukliny.

Kręgosłup L2:

Obszar oddziaływania – wyrostek robaczkowy, brzuch, uda.

Schorzenia – skurcze, kłopoty z oddychaniem, nadkwasota, żylaki.

Kręgosłup L3:

Obszar oddziaływania – narządy płciowe, macica, pęcherz, kolano.

Schorzenia – dolegliwości pęcherza, nieregularne, bolesne miesiączki, poronienia, moczenie nocne, impotencja, dolegliwości klimakterium, bóle kolan.

Kręg L4:

Obszar oddziaływania – prostata, mięśnie dolnej części pleców.

Schorzenia – ischias, postrzał, trudne, bolesne i częste oddawanie moczu, bóle dolnej części pleców.

Kręg L5:

Obszar oddziaływania – staw skokowy, stopy, podudzie, rwa kulszowa.

Schorzenia – złe ukrwienie podudzi, spuchnięte kostki, słabe stawy skokowe, zimne stopy, słabe nogi, skurcze łydek.

Kość krzyżowa:

Obszar oddziaływania – kości biodrowe, pośladki.

Schorzenia – dolegliwości stawów biodrowych i miednicy, skrzywienie kręgosłupa.

Kość ogonowa:

Obszar oddziaływania – odbytnica, odbyt.

Schorzenia – hemoroidy, swędzenie odbytu, bóle w dolnej części kręgosłupa podczas siedzenia.

Każdy kręg składa się z trzonu, łuków i wyrostków. Trzon jest główną częścią kręgu. Z trzonu wyrasta łuk. Trzon i łuk otaczają otwór kręgowy. Suma wszystkich otworów kręgowych tworzy kanał kręgowy, w którym znajduje się rdzeń kręgowy. Tak więc kręgosłup spełnia funkcję ochronną dla rdzenia kręgowego. Deformacja kręgosłupa powoduje ucisk kręgow na rdzeń kręgowy. Biorąc pod uwagę fakt, że wszystkie organy i funkcje naszego ciała połączone są z rdzeniem kręgowym,

który ma swój początek w mózgu – nietrudno się domyślić jakie to ma konsekwencje.

Proszę wyobrazić sobie, że rdzeń kręgowy jest piękną nowoczesną autostradą. Jadą po niej różne modele samochodów (nerwy). Ruch w obie strony przebiega sprawnie. Nagle na którymś odcinku drogi wydarzył się wypadek. Samochody zatrzymują się i powstaje blokada. Ruch na jezdni przestaje być już płynny i zorganizowany. Gdzieś tam przejeżdżają tylko pojedyncze samochody. W efekcie powstaje ogromne zamieszanie. Samochód dostawczy na czas nie dostarcza pieczywa do sklepu, a autobus ma godzinne opóźnienie. Sytuacja ta ma swoje odbicie w naszym kręgosłupie. Gdy kręgi wskutek przesunięć, wykręceń i uszkodzeń uciskają na rdzeń kręgowy, tworzy się blokada. Nerwy przestają sprawnie funkcjonować. Z opóźnieniem, albo wcale, dostarczają energię bądź informację do naszych organów. W ten sposób powstają bóle, złe samopoczucie i choroby.

Za prawidłową sylwetkę naszego ciała (równy kręgosłup) odpowiadają mięśnie i więzadła. Od ich sprawności zależy, w jakiej jesteśmy formie. Zdarza się często, że ktoś mówi – ale mnie boli kręgosłup. Tak naprawdę bolą mięśnie, które go podtrzymują. Najczęstszą przyczyną bólu jest brak ruchu albo naciągnięcie na skutek szarpnięć. Mięśnie są pewnego rodzaju odciągaczami. Można porównać je do lin trzymających wysoki maszt telewizyjny. Maszt bez pomocy lin nie byłby w stanie sam się utrzymać. To liny zapewniają mu stabilność i równe stanie. Tak samo mięśnie i więzadła trzymają nasz kręgosłup. Bez nich kręgosłup nie byłby w stanie utrzymać prostej sylwetki.

Oprócz nabytych wad wyróżniamy ortopedyczne schorzenia kręgosłupa:

- lordoza szyjna – wygięcie kręgosłupa do przodu na odcinku szyjnym,
- lordoza lędźwiowa – wygięcie kręgosłupa do przodu na odcinku lędźwiowym,
- kifoza piersiowa – wygięcie kręgosłupa do tyłu na odcinku piersiowym,
- kifoza krzyżowa – wygięcie kręgosłupa do tyłu na odcinku krzyżowym,
- skolioza – skrzywienie boczne kręgosłupa, występuje zwykle na odcinku lędźwiowym i piersiowym, skolioza podwójna.

Ustawienie kręgosłupa jest rzeczą nieodzowną w procesie każdego leczenia. W wielu krajach, lekarze zanim podejmą się leczenia, kierują pacjenta najpierw do kręgarza, ponieważ wiedzą, że ustawienie kręgosłupa jest pierwszym i najważniejszym krokiem w uzdrawianiu. Jednak samo ustawienie bez żadnych wskazówek ze strony kręgarza lub lekarza nie przyniesie oczekiwanych, 100% efektów. Pacjent sam poprzez ćwiczenia i higieniczny tryb życia musi zadbać o kondycję swojego kręgosłupa. Nie będę tu opisywał całego zabiegu nastawiania kręgosłupa, ponieważ rozdział ten poświęcony jest ćwiczeniom Koluch Chi. Zresztą ustawiania kręgosłupa nie można nauczyć się z opisu czy z książki. Jest to bardzo trudna metoda wymagająca wielu lat praktyki i doświadczeń. Po wielu latach praktykowania mogę jednoznacznie stwierdzić, że aby zajmować się kręgarstwem trzeba mieć specjalne predyspozycje czuciowe i zdolności hiropraktyczne. Na ponad 220 uczniów w ezoteryce, których uczę m. in. reiki, konchowania, bioenergoterapii, shiatsu, manupunktury, chromoterapii, Tai Chi, jest tylko dwóch, którzy mają do tego predyspozycje. Dopiero po kilku latach będą mogli rozpocząć samodzielną praktykę kręgarską. Moja prak-

tyka w tej dziedzinie jest już na poziomie zaawansowanym. Liczba zabiegów wynosi ponad 2500. Mimo wszystko zdarzają się osoby, które wymagają specjalnego mojego podejścia, specjalnego nastawienia. Są dla mnie jak gdyby nowym doświadczeniem, dlatego uważam, że proces uczenia się powinien przebiegać kilka lat i być zindywidualizowany. W zależności od zdolności u jednych może trwać cztery lata, u innych dwa. Nie sądzę, że po dwumiesięcznym kursie masażu, ten ktoś jest już masażystą. Upłynie wiele lat praktyki zanim stanie się on dobrym fachowcem. W przypadku kręgarstwa uczeń musi praktykować pod okiem swojego nauczyciela przez kilka lat, zanim zostanie wypuszczony na szerokie wody. W kręgarstwie nie ma możliwości, aby po dwóch miesiącach nauki zostać kręgarzem, a potem samemu zdobywać doświadczenie. Mały błąd, mocniejszy nacisk może spowodować uszkodzenie nerwu kręgowego. Może to być nieodwracalnym procesem, a osoba potrzebująca zamiast zostać uleczona może być trwale uszkodzona. Dobry kręgarz przed zabiegiem musi wziąć pod uwagę wszystko co jest związane z jego pacjentem, np. jak daleko postępuje osteoporoza, czy pacjent miał już operowany kręgosłup, a nawet czy na wygląd jego sylwetki nie mają wpływu problemy natury psychicznej lub karmicznej.

Kręgarz musi być osobą rozwiniętą duchowo. Oprócz kręgarstwa powinien przyswoić sobie wiele innych metod uzdrawiania z pogranicza medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej. Ze względu na używanie terminów: konwencjonalny, niekonwencjonalny, dla lepszego zrozumienia będę używał w książce dwóch nazw. Moim zdaniem jednak jest tylko jedna medycyna. Medycyna, która służy uzdrawianiu. Nie powinno być żadnych podziałów. Jakie metody będą użyte

zależy tylko od odpowiedzialności osoby leczącej (lekarza, terapeuty). Liczy się zawsze końcowy wynik.

Kręgarz powinien chociaż częściowo znać zagadnienia i terminy, którymi posługuje się lekarz medycyny konwencjonalnej. Musi również dobrze znać anatomię, co jest nieodzowne w momencie konsultacji z lekarzem. Uważam, że w ciężkich przypadkach kręgosłupa, gdzie pacjent leczony był operacyjnie lub farmakologicznie, kręgarz nie powinien sam, bez konsultacji z lekarzem podejmować żadnych działań związanych z procesem uzdrawiania pacjenta.

Kończąc wyższe uczelnie oraz wiele innych kierunków uzupełniających (ekonomia, psychologia, kierunki związane z wychowaniem fizycznym – judo, samoobrona, sumo, Tai Chi) zaliczyłem ponad 400 godzin przedmiotów związanych z anatomią człowieka. Były to między innymi takie przedmioty jak: anatomia centralnego systemu nerwowego, fizjologia centralnego systemu nerwowego, podstawowa anatomia. Dodatkowo zaliczyłem 120 godzin shiatsu, 60 godzin bioenergoterapii, 250 godzin homeopatii, w której holistycznie poznajemy człowieka z całą psychologią i fizyczną jego budową. Uważam jednak, że sama teoria bez praktyki jest tylko papierkiem do chwalenia się przez próżniaków (choć w naszym prawie dyplom nieodzowny jest do prowadzenia praktyki). Jak już wcześniej wspomniałem, mam za sobą ponad 2500 ustawień kręgosłupa. Myślę, że po takiej ilości można już zabierać głos na temat kręgarstwa, być nauczycielem, a nawet pisać książkę. Trening czyni mistrza. Musimy jednak zawsze wyzbyć się jednej rzeczy – rutyny. Do każdego pacjenta podchodzimy z pełną koncentracją, w moim przypadku z modlitwą, co pozwala mi się wyciszyć i skupić myśli na osobie, która leży przede mną na stole do masażu.

Jest to tylko mały promień informacji o tym, jak powinien postępować dobry kręgarz. Wspomniałem już wcześniej, że jest to rozdział o Koluch Chi, a nie o kręgarstwie. Na temat schorzeń i budowy kręgosłupa odsyłam do bogatej literatury medycznej. Opisywanie technik i metod kręgarskich mija się tutaj z celem, ponieważ jeszcze raz powtarzam: nie można tego nauczyć się z książki.

Jest naprawdę niewielu dobrych fachowców w dziedzinie kręgarstwa, pomimo, że ogłasza się ich bardzo wielu. Osobiście jestem wdzięczny, że na swojej drodze spotkałem kręgarza, mistrza Reiki, Ryszarda Friedensberga, od którego mogłem nauczyć się jednej z metod ustawiania kręgosłupa.

Nie zawsze mamy możliwość korzystania z usług kręgarza. Jeśli mamy bóle w plecach związane z różnego rodzaju schorzeniami kręgosłupa, proponowałbym typowy drążek gimnastyczny. Czasami na ból kręgosłupa pomaga zwykły zwis na drążku, powstaje wtedy tzw. trakcja kręgosłupa: ciało nasze rozciąga się pod wpływem własnego ciężaru, jednocześnie rozciągając nasz kręgosłup.



Zwis na drążku

Wielu sportowców stosuje tę metodę. Chwytają się ręko-
ma drążka lub drabinek, nogi podciągają lekko do góry i lek-
ko skręcają się na boki. Powoduje to, że delikatnie wysunięte
kręgi wchodzi na swoje miejsce, a sól międzykręgowa wsku-
tek zwisu i skrętów naszego ciała kruszy się, nie powodując
uszczywnień kręgosłupa. Charakteryzuje się to lekkim chrup-
nięciem. Myślę, że większość osób doświadczyła tego uczucia
chrupnięcia w kręgosłupie, na skutek zawieszania się na ga-
łęzi, drążku lub na skutek ćwiczeń gimnastycznych. Drążek
taki możemy kupić w sklepie sportowym. Zawieszamy go np.
między futrynami. Po zastosowaniu ćwiczeń Koluch Chi, chwy-
tamy się drążka i podkulamy kolana. Staramy się, aby przy
zwisie nasze ręce były wyprostowane. Nie wykonujemy tu żad-
nych gwałtownych ruchów, szarpnięć, skręceń. Wisimy od 5



Wspieranie się na kołkach – zwis

do 15 sekund. Po około 3 minutowej przerwie powtarzamy tę czynność raz jeszcze.

Innym sposobem na rozciąganie kręgosłupa jest wspieranie się na kołkach.

Jak wspomniałem, nie opisuję tu metody ustawiania kręgosłupa. Chciałbym jednak polecić metodę rozcierania kręgosłupa z zastosowaniem olejku z dziurawca. Olejek ten ma niesamowite działanie przy leczeniu dyskopatii. Zalecam go również do masażu całego ciała, przede wszystkim dla osób w starszym wieku, które mają postępującą osteoporozę. Olejek z dziurawca nie tylko uelastycznia naszą skórę i tkanki miękkie. Hamuje też proces degeneracji i odwadniania krążka kręgowego. Stosować go możemy na wszystkie nasze stawy, nawet największe.

Aby zwiększyć powodzenie terapii kręgosłupa polecam dostarczenie wapna dla organizmu. Dla naszego organizmu najbardziej przyswajalnym wapnem jest wapno pochodzące ze skorupki jaj. Skorupki gotujemy około 5 minut, w celu pozbycia się bakterii. Następnie mielimy je w młynku do kawy. Porcja dzienna takiego wapna wynosi 2–3 łyżeczki. Mogą one służyć jako dodatek do kanapek, jogurtów, sałatek.

Już po kilku tygodniach stosowania tej terapii (wcieranie oleju z dziurawca i spożywanie naturalnego wapna) będziemy mogli zaobserwować, że nasze stawy i kości są w znacznie lepszej kondycji.

Olejek z dziurawca możemy przygotować sami. Dziurawiec (*hypericum*) jest rośliną dziko rosnącą na suchych i słonecznych obszarach. Ma pięciopłatkowe, żółte kwiaty i drobne liście. Kwitnie w miesiącach letnich, od czerwca do września. Jednak największy okres jego kwitnienia przypada na począ-

tek lipca. W lecznictwie dziurawiec wpływa kojąco na nerwy oraz choroby przewodu pokarmowego.

Aby nasz olejek posiadał jak największe właściwości lecznicze, musi być sporządzany w atmosferze harmonii. Pierwszą ważną rzeczą jest pora zbioru kwiatów. Wszystkie rośliny pozostają pod wpływem jakiejś planety (patrz: „Kadzidełka i inne sekrety zdrowia”, Wiesław Koluch). Kwiaty dziurawca swoim kształtem przypominają słońce. Są żółtego koloru, rosną na nasłonecznionych terenach i dobrze znoszą suszę. Nietrudno domyślić się, że dziurawiec pozostaje pod wpływem Słońca. Dlatego też kwiaty tej rośliny należy zbierać w godzinach, kiedy Słońce ma największy wpływ na naszą planetę Ziemię. Według tablicy La Sallea zbieramy je w następujących godzinach:

- poniedziałek – 12, 17;
- wtorek – 9, 14;
- środa – 18;
- czwartek – 10, 15;
- piątek – 7;
- sobota – 11, 16;
- niedziela – 13.

Kwiaty dziurawca powinny być zbierane w atmosferze spokoju, modlitwy i medytacji. Przynajmniej w tym czasie nie powinniśmy myśleć o niczym przykrym i stresującym nas. Niech ten zbiór będzie pięknym aktem miłości, a słowo BÓG niech wypełnia nasz umysł. Niezależnie od wyznania każdy może odmawiać swoje ulubione modlitwy. Osobiście polecamy „Ojczy nasz”, „Zdrowaś Mario” oraz stare sanskryckie modlitwy oczyszczające. Oto kilka z nich:

„Om wajra satwa hung”

Niech piorun Bodhisattwy Vajrapani oczyści mnie.

„Om bhur bhuwa swaha, tat sawithur wardeniam,
bhargo dewasja dhimahi, dhijo jo nah pracziodajat”
*O Boska Matko, która przenikasz wszystkie trzy światy
i jaśniejesz jak tysiące słońc chwata Ci i cześć,
medytuję nad Twym Boskim Blaskiem i proszę Cię,
oczyść mój intelekt i rozjaśnij moje zrozumienie.*

„Asatoma sad gamaja, tamasoma dziotir
gamaja, mritjorma amritam gamaja”

Prowadź nas od nieprawdy do prawdy, prowadź nas od ciemności do światła, prowadź nas od śmierci do nieśmiertelności.

Kwiaty zrywamy w słoneczny dzień, o określonej porze dnia. Muszą być one w pełni kwitnienia. Zrywamy same kwiaty, bez liści i łodyżek. Świeżo zerwane wkładamy do dużego słoika. Kwiaty powinny być ułożone dość ściśle, ale nie mogą być zgniecione. Do słoika wlewamy olej tak, aby zakrył kwiaty.



Przygotowywanie oleju

Najbardziej nadającymi się olejami są: olej z pestek winogron i olej z ryżu. Inne oleje nie są wskazane, ponieważ po masażu będą pozostawiały na ciele przykry zapach. Przygotowany w ten sposób olej wystawiamy codziennie na światło słoneczne. Słoika nie przykrywamy. Płatki dziurawca zawierają bordowy barwnik i już następnego dnia olejek zacznie zmieniać swój kolor. Po upływie około trzech tygodni powstaje klarowna, bordowa, oleista esencja. Należy ją odcedzić, przelać do większego naczynia przez gazę i wymieszać w proporcji 1:3 jeszcze raz z takim samym olejem.

Uwaga: po wsmarowaniu olejku z dziurawca nie wolno bezpośrednio wychodzić na słońce, ponieważ może to spowodować lekkie poparzenia.

Ćwiczenia Koluch CHI

ĆWICZENIE I

Stajemy wyprostowani w lekkim rozkroku, ręce opuszczamy w dół, uginamy lekko kolana (zdzj. 1a). Unosimy jedno-



Zdjęcie 1a



Zdjęcie 1b



Zdjęcie 1c

częście obie dłonie w górę, nad głowę, prostujemy nogi w kolanach, unosimy się na palcach (zdj. 1b, 1c). Zataczamy ogromne koło i wracamy do pozycji wyjściowej (zdj. 1d). Zataczając koło powstaje ochronny kokon, który zabezpiecza naszą aurę. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.



Zdjęcie 1d

Oddychanie – przy uginaniu kolan wykonujemy wdech, przy podnoszeniu się i unoszeniu rąk wykonujemy wydech. Wracając do pozycji wyjściowej opuszczamy dłonie i powoli nabieramy powietrza, wdech. Technika oddychania przy tym ćwiczeniu jest bardzo prosta:

- wdech – opuszczone dłonie, ugięte kolana,
- wydech – dłonie uniesione, kolana wyprostowane.

Oddziaływanie:

- rozciąganie tułowia i kręgosłupa,
- wzmocnienie nóg,
- wzmocnienie ramion.



Teraz możesz przez całą dobę korzystać z dobroczynnej mocy piramid.
Nie musisz cały czas przebywać pod piramidą, ale możesz mieć ją
zawsze przy sobie.

Zastanawiasz się jak to możliwe?

Wystarczy skorzystać z Pierścienia Mocy WK. Jego działanie
pomoże Ci uchronić się przed wieloma chorobami.

Książka dostarcza wielu porad na powszechne dolegliwości.

Siedząca praca, godziny spędzone przed komputerem czy dźwiganie
nadmiernych ciężarów prowadzą do schorzeń i bólu kręgosłupa.

Wydatną pomocą dla naszego organizmu jest autorski zestaw
ćwiczeń Koluch Chi. Jest to połączenie popularnego Tai Chi,
gimnastyki i jogi – idealne w swej prostocie ćwiczenia, które
przynoszą wymierne korzyści dla ludzi w każdym wieku.

**Proste, ale niezawodne sposoby na to,
by skończyć z chorobami.**



Polecamy



Patronat medialny



Cena: 19,90 zł

