Donna Eden dr David Feinstein

MEDYCYNA ENERGETYCZNA DLA KOBIET

Techniki przywracania harmonii w meridianach

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

MEDYCYNA ENERGETYCZNA DLA KOBIET

Donna Eden dr David Feinstein

MEDYCYNA ENERGETYCZNA DLA KOBIET

Techniki przywracania harmonii w meridianach

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Dominika Dudarew
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Zdjęcia: Christine Alicino
Tłumaczenie: Karolina Bochenek
Korekta: Ewa Skarżyńska

Na zdjęciach: Christine Alicino, dziecko: Audrey Dahle, Cindy Dahle, Dondi Dahlin, Tanya Dahlin, Donna Eden, Rose Harris, Catherine Potenza, Beate Priolo, Tia Via

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-418-6

Copyright © 2008 by Donna Eden and David Feinstein
All rights reserved. No part of this book may be reproduced, scanned, or distributed in any printed or electronic form without permission. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials in violation of the authors' rights. Purchase only authorized editions.
Published simultaneously in Canada.

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.

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.

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman" – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję

Moim córkom: Tanyi i Dondi Dahlin
– niech wzrastają wraz ze swoim pokoleniem!

Jeremy'emu P. Tarcherowi, jednemu z najbardziej inspirujących ludzi współczesnego świata, który miał ogromny wpływ również na mnie. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, mądrość i pionierskiego ducha.

Sarze Carder z Tarcher/Penguin,
która jest ucieleśnieniem idealnego redaktora.

Dr. n. med. Jeffreyowi Harrisowi, który był moim wspaniałym, mądrym przewodnikiem i wspierał mnie podczas pisania tej książki.

Wszystkim ludziom zaangażowanym w nauczanie medycyny energetycznej, którzy przyczynili się na swój unikalny sposób do rozwoju poglądów zaprezentowanych w tej publikacji.

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 11

Wprowadzenie: **Odkrycie własnej unikalnej wibracji** • 17

Rozdział 1. **Lekarstwo zwane energią** • 31

Rozdział 2. **Techniki energetyczne dla zdrowia i witalności** • 55

Rozdział 3. **Taniec z hormonami** • 93

Rozdział 4. **Mądrość kobiecego cyklu** • 121

Rozdział 5. **Seksualność, płodność, ciąża i poród** • 163

Rozdział 6. **Menopauza – rozkwit kwiatu wieku** • 209

Rozdział 7. **Zarządzanie wagą ciała** • 257

Aneks. **Sztuka testowania energii – komunikacja z energią ciała** • 283

Przypisy • 303

Źródła • 311

O Autorach • 313

Witalność, siła życiowa, energia i ruch przejawiają się poprzez ciebie
w wyjątkowy sposób. Nie ma nikogo drugiego takiego jak ty.
Jeśli zablokujesz tę ekspresję, nie wyrazi się ona
poprzez nikogo innego i zostanie utracona.

– Martha Graham

PRZEDMOWA

Dr n. med. Christiane Northrup

Jako ginekolog zaczęłam eksperymentować z medycyną energetyczną już wiele lat temu. Stosowałam ją, gdy musiałam wykonać procedurę inwazyjną, taką jak: biopsja endometrium, usuwanie wkładek wewnątrzmacicznych lub wykonywanie testów wymagających wstrzykiwania barwnika do macicy. Wyczuwałam, jak bardzo destrukcyjne są te rutynowe procedury dla naturalnego pola energetycznego, więc pod koniec zabiegu prosiłam pacjentkę, by położyła się na kozetce i przesuwałam dłonie nad jej ciałem, wzdłuż całej jego długości. Ta prosta czynność pozwalała ustabilizować pole energetyczne. Wiele kobiet zgłaszało natychmiastowe ustąpienie bólu lub skurczu, przyjemne uczucie mrowienia w obszarach ciała, które mogły ucierpieć oraz pogłębiające się uspokojenie.

Jest to chyba najprostsza z istniejących technik, a jednocześnie przyjemna, nieinwazyjna i skuteczna. W dzisiejszych czasach, w obrębie medycyny energetycznej wykorzystującej pracę rąk rozwinęły się znacznie bardziej skomplikowane procedury niż moje początkowe eksperymenty, ale ogólne podejście zachowało podstawowe wartości: prostotę, przyjemność, nieinwazyjność. Nasze dłonie dysponują potężnym lekarstwem – energią – które nie tylko przynosi ciału ukojenie po inwazyjnym zabiegu, ale potrafi także zapobiec ciężkiej chorobie lub pomóc ją przezwyciężyć.

Medycyna energetyczna bardzo szybko wchodzi do systemu opieki zdrowotnej. Nasze społeczeństwo stoi u końca ery medycyny konwencjonalnej, która sprowadza człowieka do zbioru organów i kości, zamiast postrzegać go jako cud życia. Koncentruje się na chorobie zamiast na optymalizacji zdrowia i często bezskutecznie próbuje zidentyfikować prostą relację przyczyna–skutek, nie biorąc pod uwagę głębokiej relacji ciała, umysłu i ducha. W rezultacie stworzyliśmy system medyczny opierający się na lekach i chirurgii, który

zwykle nie angażuje się zbyt mocno w opiekę zdrowotną, zanim człowiek nie zachoruje. Zachowujemy się jak patrol rzeczny wysyłający łodzie ratunkowe do ludzi tonących w wartkich nurtach rzeki, zamiast zapobiegać temu, by nie wpadano w te nurty.

Ten przestarzały model blokuje nasz rozwój. Po prostu nie sprawdza się, jak wyczerpująco i z empatią pokazuje dokument Michaela Moore'a pt. „Sicko". Stary wzorzec rozpada się na naszych oczach. Jednocześnie obserwujemy wyłanianie się nowego wzorca, którego starożytne korzenie szczęśliwie przetrwały próbę czasu. Nowy wzorzec, pięknie ukazany w tej książce, odnosi się do procesów biologicznych u ich energetycznej podstawy; daje początek precyzyjnym, praktycznym, szybkim i nieinwazyjnym metodom; poprawia zdrowie i zwalcza choroby, wzmacnia człowieka dzięki efektywnym domowym metodom dbania o własne zdrowie oraz integruje ciało, umysł i ducha.

Najwspanialszą nowiną, jeśli chodzi o medycynę energetyczną, jest jednak to, że jest dostępna już dziś, chociaż wiele wiodących autorytetów w dziedzinie zdrowia wierzy, iż stanie się ona medycyną przyszłości. Nie ma znaczenia, że nie stosuje się jej jeszcze w twoim mieście! Nie ma znaczenia, że nie stosuje się jej jeszcze w twoim szpitalu! Nie ma znaczenia, że twój lekarz w nią nie wierzy! Jej podstaw możesz nauczyć się podczas lektury tej książki. Możesz ją stosować razem z jakąkolwiek terapią, z której aktualnie korzystasz. Jakąkolwiek! Piękno medycyny energetycznej polega na tym, że nie koliduje ona z innymi metodami. Nie ma żadnych efektów ubocznych. Więc dlaczego nie miałabyś spróbować? Nie masz nic do stracenia!

Książka ta jest wspaniałym wprowadzeniem do medycyny energetycznej. Przekłada ona życiowe doświadczenie jednej z najradośniejszych i najbardziej skutecznych pionierek na trafiający do serca, łatwy w użyciu i niezwykle praktyczny poradnik. Zgodziłam się napisać tę przedmowę zanim jeszcze spotkałam Donnę Eden i miałam okazję przekonać się, jak pracuje. Przeglądam wiele dobrze napisanych książek dostarczających cennych informacji. Istnieje jednak pewna głębsza, cenna i unikalna prawda, która przemawia właśnie przez tę książkę. Gdy w końcu miałam przyjemność poznać Donnę, przekonałam się, że współczucie i mądrość, które odczułam podczas lektury jej książki, są odzwierciedleniem jej osobistej integralności. Donna, jako niesamowicie młodzieńcza sześćdziesięciopięciolatka, jest swoją najlepszą żywą reklamą. Dosłownie tryska energią i bardzo przyjemnie jest z nią przebywać.

Napisanie tej przedmowy jest istotnym etapem mojej przygody z medycyną energetyczną. Zawsze traktowałam energię ciała jako bardzo ważny aspekt mojej praktyki medycznej. Intuicyjnie rozumiałam wpływ myśli, lęków, pragnień,

relacji, historii rodzinnych, pracy, diety, stosowania ćwiczeń i ogólnego trybu życia pacjenta na energię ciała oraz zdawałam sobie sprawę z silnego wpływu tej energii na zdrowie i choroby. Niestety, szkoły medyczne nie nauczają o energii, więc gdy zaczęłam rozmawiać o jej znaczeniu z moimi kolegami, czułam się jak przysłowiowy głos wołającego na puszczy. Na początku mojej kariery nie przypuszczałam, że perspektywa ta zostanie zaakceptowana jeszcze za mojego życia. Teraz jednak idee medycyny energetycznej zyskują coraz większą popularność, co widać na moim własnym przykładzie (moja książka trafiła na listę bestsellerów *New York Timesa*, a ja wielokrotnie występowałam w audycji telewizyjnej *The Oprah Winfrey Show*). Świadczy to o tym, że coraz większa część populacji jest gotowa, by usłyszeć o przewodnich zasadach mojej pracy. Społeczność lekarska również otwiera się na to podejście.

Świat w rzeczywistości zmienia się szybciej niż większość z nas wyobrażała to sobie choćby dziesięć lat temu. Chociaż wiele tych zmian budzi przerażenie, naszym oczom ukazuje się niosący nadzieję obraz. Medycyna energetyczna jest jednym z jego konturów. Nie jest ona najnowszą, przejściową modą w medycynie alternatywnej, ale całkowicie innym sposobem spojrzenia na to, czym jesteśmy. W tych niebezpiecznych czasach historii człowieka, jak przeczytasz we wprowadzeniu Donny: *Książka o energii ożywiającej ciało kobiece ma na celu umożliwienie uzyskania głębszego połączenia z archetypową kobietą, które musimy odzyskać, by nasz gatunek mógł przetrwać... Archetypowa kobiecość to nie tylko zestaw idei i wartości zawieszonych gdzieś w próżni. Jest ona zakodowana w twojej energii, genach, hormonach oraz w działaniu, które podejmujesz pod ich wpływem. [W rdzeniu naszej istoty], kobiece instynkty prowadzą nas ku miłości, współpracy, sprawiedliwości, współczuciu, rodzinie, naturze i pokojowi.* Medycyna energetyczna wnosi te wartości do opieki zdrowotnej, służąc nie tylko kobietom i uzdrowicielom. Każda matka, ojciec, nauczyciel, policjant czy polityk powinni jak najszybciej przyswoić sobie medycynę energetyczną, aby móc lepiej radzić sobie z wyzwaniami dzisiejszego świata.

Większość kobiet posiada wrodzoną wrażliwość na energię, inną od większości mężczyzn. Jesteśmy bardziej wszechstronne, jeśli chodzi o budowę mózgu. Jesteśmy również uzdrowicielkami naszych rodzin. Gdy kobiety są zdrowe i szczęśliwe, ich rodziny także. Nie czytasz zatem tej książki tylko dla siebie. Czytasz ją, by móc być lepszą matką, żoną, siostrą i przewodniczką.

Pragnę podkreślić i skomentować kilka moich ulubionych idei tej książki. Sposób, w jaki Donna opisuje kontakt z klientem, gdy spogląda ponad osobiste blokady energetyczne, na promienną duszę człowieka, która jest w każdym z nas, jest doprawdy piękny. Takie podejście prowadzi do opieki zdrowotnej,

w której nie ma oceny, potępienia, wstydu, poczucia winy ani żadnego poczucia nieprawidłowego postępowania. Jest tylko instrukcja: „W taki sposób możesz się uzdrowić". Gdy uzdrowiciel patrzy na człowieka w taki prawdziwy i głęboki sposób, umożliwia mu doświadczenie znajdującej się w nim promieniującej jaźni. Książka ta zatem pokazuje, jak możesz dostroić się do swej świetlistej jaźni.

Kolejną główną ideą tej książki jest podstawowa przesłanka medycyny energetycznej, co do której rację miał Einstein – *wszystko, co istnieje, jest energią*. Świat fizyczny nie jest niczym innym niż wolniejszą wibracją energii. Energia jest głównym motorem wszystkiego, co widzimy i znamy. Uświadomienie sobie tego skłania ku wzięciu odpowiedzialności za swoje zdrowie w nowy sposób. Gdy zmieniasz energię, twoje ciało *musi* na to zareagować. Idea ta ma niesamowity potencjał. Przeciwstawia się ona powszechnie panującemu przekonaniu, że leczenie chorób wymaga interwencji z zewnątrz – lekarstwa lub zabiegu chirurgicznego. Uzdrawianie energetyczne jest pracą wewnętrzną. Poczujesz różnicę, gdy zaczniesz wykonywać ćwiczenia z tej książki, a twoja energia zacznie się zmieniać. Nie musisz mi wierzyć. Sama się przekonaj. Gdy zaczniesz korzystać z tych metod, uzyskasz niezbite dowody na to, że one działają. Nabędziesz dzięki nim solidną wiedzę na temat kluczowej roli energii twego ciała. Byłam pod wrażeniem, gdy Donna poinformowała mnie o dyskusji na blogu o mukowiscydozie. Pacjenci po przeszczepie obu płuc wspólnie odkrywali zastosowania technik energetycznych (w oparciu o pierwszą książkę Donny, *Energy Medicine*) i dzielili się swoimi osiągnięciami. Nie jest istotne, jakie problemy skłoniły cię do tego, byś sięgnęła po tę książkę – czy jest to PMS, skurcze menstruacyjne, bezpłodność, przedwczesne wygasanie czynności jajników czy też objawy menopauzy – każda kobieta znajdzie tu coś dla siebie.

Trzecią fascynującą dla mnie ideą jest stosowanie medycyny energetycznej w celu wsparcia „ewolucji ciała". Nasze ciała wyewoluowały w świecie, który już nie istnieje, więc wypracowane sposoby adaptacji są najczęściej niedoskonałymi kompromisami. Możemy jednak nauczyć swoje ciała skuteczniejszych sposobów adaptacji. Jest to dość radykalne podejście. Większość ludzi uznaje za możliwe to, co jest zgodne z powszechnie panującym poglądem zwanym *determinizmem genetycznym*: „tak się dzieje w mojej rodzinie", „jestem kim jestem z powodu moich genów". Odkrywamy jednak, że to samo DNA może przejawiać się na wiele różnych sposobów. Geny reagują na środowisko, a energia ciała jest pierwszą warstwą tego środowiska. Medycyna energetyczna pokazuje, jak możesz rozwijać tę energię, a gdy to robisz, twoje ciało również się rozwija. Wspaniałym przykładem podanym w tej książce jest utrata przez Donnę 8,5

kilograma nadwagi po przywróceniu harmonii meridianowi śledziony, podczas leczenia poważnej choroby (bez żadnej zmiany diety). Przedstawiany tu pogląd, głoszący, że możesz wspierać ewolucję swego ciała, jest niesamowicie ekscytujący, a podczas lektury tej książki możesz się tego nauczyć.

Medycyna energetyczna dla kobiet jest niezwykle dobrze udokumentowana naukowo. W dzisiejszych czasach za pomocą urządzeń naukowych możemy mierzyć pole energetyczne, o którym traktuje ta książka. Tak naprawdę po raz pierwszy w historii możemy naukowo udowodnić, iż chińscy lekarze, którzy intuicyjnie stworzyli mapy punktów akupunkturowych tysiąc lat temu, mieli rację! Oczywiście, aby móc stosować techniki przekazane w tej książce oraz odczuć ich działanie na swoim ciele, nie potrzebujemy urządzeń naukowych, ale dokumentacja naukowa jest pomostem pomiędzy światami, dzięki któremu książka ta jest łatwiejsza do przyjęcia dla studentów medycyny, pielęgniarek i lekarzy.

W ramach konwencjonalnej opieki medycznej zaczęto stosować już pewne techniki medycyny energetycznej wykorzystujące pracę rąk. Niektóre szpitale dają pacjentom możliwość zrównoważenia pola energetycznego przed i po operacji, chemioterapii, radioterapii oraz innych inwazyjnych zabiegach. Zmniejsza to odczucie szoku dla ciała, prawdopodobieństwo wystąpienia wielu skutków ubocznych, od bólu po nudności i łysienie, oraz przyspiesza uzdrawianie. Przewiduję, że w medycynie przyszłości praca z polem energetycznym pacjenta będzie pierwszą formą pomocy. Operacja i lekarstwa będą rozwiązaniem ostatecznym. Wciąż będą one pełniły swoje zadanie, ale zmiana wzorców energetycznych, które spowodowały chorobę, będzie podstawą leczenia. Ponadto, nauczanie ludzi, w jaki sposób utrzymać zdrowe wzorce energetyczne, będzie tak oczywistą częścią higieny fizycznej, jak mycie zębów lub wykonywanie ćwiczeń.

Nie bez przyczyny książka ta skierowana jest do kobiet. Kobiety krajów zachodnich urodzone w czasie wyżu demograficznego mają dostęp do największej ilości pieniędzy i są najbardziej wpływową grupą. Jesteśmy najbardziej przygotowane do zmiany dotychczasowych praktyk zdrowotnych. Żadna z nas nie chce zestarzeć się tak jak nasze matki. Jesteśmy pokoleniem, które zwykło mawiać: „Nie ufaj nikomu powyżej 30", dlatego nie ufamy bezkrytycznie doświadczeniu wcześniejszych pokoleń. Wyrosłyśmy na gruncie ruchu wyzwolenia kobiet, kultywującego pogląd, że możemy przemienić każdy etap naszego życia. Wyrobiłyśmy w sobie właściwie odruchową reakcję na starzenie się: „Nie, dziękuję. To mnie nie dotyczy. Nie pozwolę na to". Medycyna energetyczna udostępnia kobietom narzędzia, których mogą użyć do wewnętrznej przemiany i realizacji swojego potencjału witalności, zdrowia fizycznego i pięknego wyglądu. Pomaga również uwierzyć, że nawet w podeszłym wieku można zachować pełnię sił.

Zdolność odczuwania energii i pracy z nią są wrodzone. Urodziliśmy się z nią, a najbardziej rdzennym kulturom udało się ją zachować. W kulturach przemysłowych nie mówi się jednak o odczuwaniu subtelnych energii ciała i środowiska ani się go nie pielęgnuje, dlatego umiejętność ta zwykle zanika w drugim roku życia. Nie musi się tak dziać. Dzieci zachowałyby umiejętność widzenia i odczuwania energii, którą mają od urodzenia, gdyby ją u nich wspierano. Jest to niesamowicie praktyczna zdolność, która stanowi istotną część wewnętrznego przewodnictwa. Na szczęście, nawet jeśli twoja zdolność odczuwania energii nie była pielęgnowana, możesz nauczyć się świadomej pracy z energią ciała i odczuć swoją wewnętrzną moc. Donna, która widzi subtelną energię, osiągnęła sukces w budzeniu wewnętrznej mocy u ludzi, którzy jej nie widzą.

Wnioski wynikające z tej książki są znaczące. Możesz uzdrowić siebie, stosując medycynę energetyczną w celu podniesienia energii ciała, co z kolei wpłynie na całą planetę, podnosząc jej wibracje.

– Styczeń 2008, Sanoviv

Rozdział 1

LEKARSTWO ZWANE ENERGIĄ

Jesteśmy świadkami najbardziej radykalnego i zasadniczego przewrotu w zachodnim modelu medycznym... Zmiana naszych przekonań na temat opieki zdrowotnej jest konieczna, byśmy mogli wziąć pod uwagę energię subtelną i medycynę energetyczną.

– dr n. med. Judith Orloff

Positive energy

Medycyna energetyczna jest najprawdopodobniej najstarszą profesją świata. Znajomość sposobów utrzymania ciała w zdrowiu i witalności pozwoliła naszym przodkom przetrwać. Strategie wyczuwania i regulowania zaburzeń energii poprzez stymulowanie konkretnych „punktów energetycznych" były przekazywane z pokolenia na pokolenie, zarówno w Chinach, jak i w innych częściach świata, przez co najmniej 5000 lat. Zmumifikowane około 3000 lat p.n.e. w zaśnieżonym rejonie górskim ciało, znalezione na granicy austriacko-włoskiej, posiadało tatuaże dokładnie w tych samych punktach, które tradycyjna akupunktura wykorzystuje do leczenia pewnego rodzaju zwyrodnienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Zwyrodnienie zostało potwierdzone przez analizę rentgenowską. Dziewięć spośród piętnastu oznaczeń znajdowało się na meridianie, który odpowiada za leczenie bólu pleców, łącznie z „punktem mistrzowskim" na bóle pleców. Analiza lekarska ujawniła również, że jelita były pełne jajeczek nicienia, a niektóre z pozostałych oznaczeń na ciele wskazywały na punkty tradycyjnie wykorzystywane do leczenia chorób żołądka[1]. Podobne tatuaże miały zmumifikowane ciała z innych rejonów świata, od Ameryki południowej po Syberię.

Akupunktura oraz inne metody tradycyjnej medycyny chińskiej służą utrzymaniu zdrowia ciała poprzez zachowanie zdrowego pola energetycznego, wspierającego ciało. W niektórych prowincjach starożytnych Chin lekarz pobierał ustaloną opłatę, gdy pacjent był zdrowy. Jeśli pacjent zachorował, lekarz ciężko pracował nad wyleczeniem go, ale chory nie musiał płacić za jego usługi, ponieważ lekarzowi nie udało się zapobiec chorobie poprzez utrzymanie pola energetycznego w należytym zdrowiu. Zaproponowanie takiej umowy lokalnemu szpitalowi nie wchodzi w ogóle w grę!

Zaburzenia równowagi energetycznej poprzedzają chorobę w ciele fizycznym i można je usunąć, *zanim* przejawią się w formie choroby. Medycyna energetyczna może leczyć chorobę, ale może również zapobiegać jej wystąpieniu. Traktuj pole energetyczne jako kopię ciała fizycznego. Zdrowe pole to zdrowe ciało. Jeśli zostanie uszkodzone, odbije się to na ciele fizycznym. Zachowanie zdrowego pola energetycznego jest skuteczną strategią zachowania zdrowia i zapobiegania chorobom. Poprzez prawidłowe zarządzanie energetyką ciała możesz ulepszyć swoje zdrowie, powstrzymać chorobę oraz żyć pełnią sił witalnych.

DWA PROSTE EKSPERYMENTY

Metody medycyny energetycznej mogą być zarówno niezwykle proste, jak i bardzo skomplikowane. Niektóre z nich wiążą się z dotykaniem ciała, inne natomiast w ogóle nie korzystają z dotyku. Spróbuj wykonać eksperyment. Zbliżaj dłonie do siebie na odległość około 7 centymetrów. Następnie ułóż ręce w literę X, tak by na środku znajdowały się nadgarstki oddalone od siebie o 7 centymetrów. Zwróć uwagę na przestrzeń pomiędzy nadgarstkami. Znajduje się na nich kilka centrów energetycznych, więc energie połączą się, co większość ludzi odczuwa właśnie pomiędzy nadgarstkami. Zbliż nadgarstki do siebie o mniej więcej 2 centymetry, a następnie zbliżaj je i oddalaj od siebie o kilka centymetrów. Jak zmienia się twoje odczucie przestrzeni pomiędzy nadgarstkami, w miarę jak zmieniasz odległość między nimi? Nie martw się, jeśli nie odczuwasz energii, ale wiedz, że ona istnieje. Dłonie również emitują znaczną ilość subtelnej energii. Przekonaj się, czy jesteś w stanie poczuć energię w przestrzeni pomiędzy dłońmi – złącz je, a następnie na przemian zbliżaj i oddalaj od siebie.

A teraz proponuję kolejny eksperyment. U większości ludzi w ramionach gromadzi się napięcie. Dotknij prawą dłonią swego lewego ramienia i naciśnij w którymkolwiek miejscu swoim środkowym palcem. Poszukaj punktu, który jest najbardziej wrażliwy (możesz skupić się na innym obszarze ciała, jeśli chcesz). Oceń bolesność tego punktu na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak napięcia czy wrażliwości, a 10 bardzo silne napięcie i wrażliwość. Następnie energicznie potrzyj dłonie o siebie i strzepnij z nich energię. Dłonie mają wyczuwalne pole energetyczne. Ustaw dłoń około 5 centymetrów nad obszarem, w którym wyczułaś napięcie i przesuwaj ją ruchem okrężnym w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, wykonując około 12 obrotów. Zwróć

uwagę na to, czy odczuwasz wymianę energii pomiędzy dłonią a ramieniem. Przytrzymaj dłoń nad obszarem przez kilka sekund, a następnie odpręż się. Jakie masz teraz odczucia? Raz jeszcze przyciśnij ten sam punkt środkowym palcem i oceń wrażenia na skali od 0 do 10. Większość ludzi zauważa zmniejszenie napięcia.

Jest to niezwykle prosta technika, a eksperyment pokazuje, że z łatwością możesz poruszać swoją energią. Medycyna energetyczna zaczyna od prostych metod zmniejszania napięcia i uzdrawiania, przechodząc do bardziej złożonych procedur, służących osiąganiu zamierzonych korzyści oraz leczeniu poważnych problemów zdrowotnych.

UZDROWIENIE JEST W TWOICH RĘKACH

Medycyna energetyczna jest jedną z pięciu dziedzin „medycyny alternatywnej i komplementarnej" według National Institutes of Health (NIH)[2]. Metody stosowane w ramach medycyny energetycznej wykorzystują takie pomoce, jak: urządzenia elektryczne, magnesy, kryształy, igły, zapachy oraz zioła i inne substancje spożywcze. Dłoń jest jednak podstawowym narzędziem większości praktykujących, służącym poruszaniu i harmonizowaniu energii oraz pola energetycznego ciała. Terapeuci medycyny energetycznej i czytelniczki tej książki mogą użyć swoich dłoni do zrównoważenia i zharmonizowania pola energetycznego. Możesz ostukiwać, masować, szczypać, uciskać lub łączyć określone punkty na skórze. Dłonie każdego człowieka posiadają pewien mierzalny ładunek elektromagnetyczny, dlatego też można otoczyć nimi określone obszary ciała, aby wytworzyć efekt pola lub użyć ich do poruszania i wyrównania energii poprzez przeprowadzanie ich wzdłuż ścieżek energetycznych. Zastosowanie konkretnych pozycji i ruchów jest kolejnym nieinwazyjnym sposobem na uzdrawianie systemu energetycznego ciała[3].

Jednym z najbardziej podstawowych założeń medycyny konwencjonalnej jest to, że na początku należy zastosować jak najmniej inwazyjną dawkę, jaka może zatrzymać chorobę. Na szczęście niezaawansowane technologicznie metody medycyny energetycznej są nie tylko łatwo dostępne, ale również nieinwazyjne, zapobiegawcze i uderzająco opłacalne w przeciwieństwie do niewyobrażalnych kosztów medycyny konwencjonalnej i jej katastrofalnego wpływu na ekonomię.

Przewaga medycyny energetycznej nad konwencjonalnym podejściem „wyleczyć lub wyciąć" przejawia się również poprzez to, w jaki sposób jej metody

wpływają szybko na całe ciało fizyczne i energetyczne, zamiast koncentrować się jedynie na poszczególnych jego częściach. Jak to się dzieje, że zabiegi energetyczne mają na nas taki holistyczny wpływ?

Chociaż nie traktujemy tkanki łącznej ciała jako narządu, w rzeczywistości jest ona niezwykle ważnym narządem, który szybko przewodzi impulsy energetyczne do każdej części ciała. Każdy narząd ciała, według Dawsona Churcha: *jest otoczony największym organem, funkcjonującym jako ciekły, krystaliczny półprzewodnik*, który przewodzi informacje oraz sygnały elektryczne, dzięki temu, że jest w stanie: *przechowywać* energię, *wzmacniać* sygnały, *filtrować* i *przenosić* informacje[4] do każdej komórki ciała. Dzięki tkance łącznej, służącej jako wielki półprzewodnik elektryczny, zabiegi energetyczne wpływają jednocześnie na wszystkie komórki ciała.

Najważniejsze zalety medycyny energetycznej zawierają się w sześciu podstawowych zasadach, które nie dotyczą konwencjonalnych modeli opieki zdrowotnej. Zostały one rozwinięte w formie artykułu, który możesz pobrać bezpłatnie ze strony www.EnergyMedicinePrinciples.com. Poniżej prezentuję w skrócie te zasady:

1. ***Zasięg:*** Medycyna energetyczna zajmuje się procesami biologicznymi u ich podstaw energetycznych, dlatego też jest w stanie wpłynąć na całe spektrum problemów zdrowotnych.
2. ***Skuteczność:*** Medycyna energetyczna reguluje procesy biologiczne w sposób szybki, precyzyjny i elastyczny.
3. ***Praktyczność:*** Medycyna energetyczna pielęgnuje zdrowie dzięki nieinwazyjnym i ekonomicznych zabiegom, które można z łatwością wykonać.
4. ***Samodzielność i poczucie własnej mocy pacjenta:*** Medycyna energetyczna proponuje metody, które można stosować w domu, dzięki czemu pozwala na bardziej efektywne, samodzielne działanie. Sprzyja również bardziej kreatywnej relacji między pacjentem a terapeutą w procesie uzdrawiania.
5. ***Spójność z fizyką kwantową:*** Medycyna energetyczna przyjmuje koncepcje nieliniowe, spójne z uzdrawianiem na odległość, uzdrawiającym wpływem modlitwy oraz rolą intencji w uzdrawianiu.
6. ***Orientacja holistyczna:*** Medycyna energetyczna wzmacnia integralność ciała, umysłu i ducha, skupiając się nie tylko na uzdrawianiu, ale także na osiągnięciu większego spokoju, woli życia oraz dobrego samopoczucia.

Rozciąganie skóry głowy (czas – około 30 sekund)

a **b** **c**

Zdjęcie 2.8.
Rozciąganie skóry głowy

Mózg przetwarza ogromną ilość energii, a zablokowanie energii na czubku głowy (zwanym w tradycji jogi czakrą korony) utrudnia mu to zadanie. Rozciąganie skóry głowy fizycznie otwiera tę czakrę, umożliwiając przepływ przez nią energii. Ćwiczenie to oczyszcza umysł i uspokaja układ nerwowy, zmniejszając napięcie umysłowe, odświeżając myślenie i otwierając na inspiracje „z góry". Ludzie pragną teraz doświadczać wyższych form inspiracji i przewodnictwa oraz odczuwać silniejszą więź z naturą lub Bogiem (w zależności od ich systemu wierzeń), a czakra korony otwiera ich właśnie na te doświadczenia. Rozciąganie skóry głowy jest skutecznym sposobem na otwarcie czakry korony, przynoszącym również bardziej „przyziemne" korzyści, takie jak oczyszczenie zablokowanej energii. Wykonując to ćwiczenie, oddychaj głęboko, wdychając powietrze przez nos i wydychając ustami.

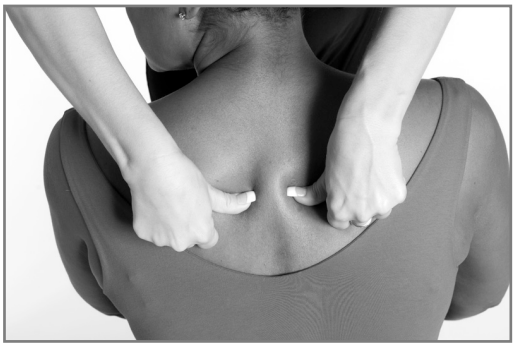
1. Dotknij kciukami skroni. Zegnij palce i oprzyj koniuszki palców na środku czoła.
2. Powoli, z pewnym naciskiem, rozciągaj palcami skórę czoła, tuż powyżej brwi (zobacz zdjęcie 2.8.a).
3. Dotknij koniuszkami palców linii włosów i powtórz rozciąganie.
4. Kontynuuj rozciąganie z zagiętymi palcami w następujący sposób:
   a) Dotknij palcami czubka głowy, ale małe palce oprzyj na linii włosów. Uciskaj, lekko rozciągając ręce od siebie, jakbyś próbowała rozdzielić nimi skórę głowy (zobacz zdjęcie 2.8.b).

b) Oprzyj palce na tylnej części głowy i ponownie wykonaj rozciąganie (zobacz zdjęcie 2.8.c).
c) Wykonaj to samo na szyi w trzech turach – na górnej, środkowej i dolnej części szyi. Na koniec oprzyj palce na ramionach.
d) Po wykonaniu głębokiego oddechu przeciągnij palcami po ramionach w kierunku przedniej strony ciała i opuść ręce.

Masaż limfatyczny (czas – co najmniej minuta)

Masowanie neurolimfatycznych punktów refleksowych opisane na stronie 60 jest tak cenne, że zdecydowałam dołączyć je do CZĆ. Spróbuj masować dwa lub trzy bolesne punkty każdego dnia (zobacz zdjęcie 2.4, strona 62 – masz wiele punktów do wyboru), przez mniej więcej 10 do 20 sekund każdy. Może okazać się, że punkty, które zwykle były bolesne, stały się mniej wrażliwe (czasem nawet od razu). Oznacza to, że zostały oczyszczone z toksyn. Alternatywą automasażu jest wykonanie masażu limfatycznego kręgosłupa z partnerem. Wiele refleksowych punktów neurolimfatycznych wpływa na wszystkie meridiany, które przebiegają wzdłuż kręgosłupa, dlatego też na nich należy się skupić najbardziej podczas wspólnej sesji masażu. Każdego ranka (jeśli nie jesteśmy w trasie) przygotowuję Davidowi zdrowy napój, a on masuje mój kręgosłup. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego nie będzie się ze mną spierał, bo uważam, że to ja jestem w tym układzie uprzywilejowana. Oto instrukcja masażu limfatycznego kręgosłupa:

1. Połóż się na brzuchu lub stań zwrócona twarzą do ściany, oddalona od niej o krok. Oprzyj się o ścianę rękami, pomoże ci to zachować równowagę, gdy partner będzie naciskał na twoje plecy.



Zdjęcie 2.9.
Masaż kręgosłupa

2. Partner masuje (kciukami lub palcami środkowymi) punkty po obu stronach kręgosłupa, stosując przy tym nacisk ciała (aby ucisk był silniejszy). Zaczyna od końca szyi i masuje wzdłuż kręgosłupa aż do kości krzyżowej (zobacz zdjęcie 2.9).
3. Głęboko i z silnym naciskiem partner masuje zagłębienia pomiędzy kręgami (kierując się od górnej do dolnej części ciała). Masaż wyko-

nuje ruchem okrężnym, zatrzymując się przy każdym punkcie co najmniej na 3 sekundy i upewniając się, że nacisk nie jest dla ciebie nieprzyjemny.

4. Partner kończy masaż na kości krzyżowej. Może go teraz powtórzyć lub uzupełnić „zamiataniem" energii w dół ciała („zamiata" otwartą dłonią, dwa lub trzy razy, od ramion w kierunku stóp i ze stóp na ziemię).

Nie martwcie się, że pominiecie jakiś punkt. Żaden z meridianów nie zostanie pominięty dzięki masażowi obszarów pomiędzy kręgami. Nie musisz wiedzieć, z którymi punktami związane są poszczególne meridiany, po prostu poproś o poświęcenie szczególnej uwagi bolesnym punktom. Jeśli odczuwasz intensywne napięcie emocjonalne lub fizyczne albo przebywałaś w zanieczyszczonym środowisku, wykonanie ogólnego masażu limfatycznego lub masażu kręgosłupa pomoże szybko oczyścić układ limfatyczny. Masaż kręgosłupa nie tylko oczyszcza układ limfatyczny, lecz stymuluje także płyn rdzeniowo-mózgowy, oczyszczając umysł. To szybki sposób na przywrócenie równowagi; ze wszystkich technik energetycznych, jakie poznałam, ćwiczenie to wydaje się dostarczać najwięcej korzyści przy stosunkowo niewielkim wysiłku. Jeśli czujesz zbliżające się przeziębienie, masaż kręgosłupa może zapobiec jego wystąpieniu. Często polecam to ćwiczenie parom, gdyż stanowi ono okazję do okazania czułej troski sobie nawzajem oraz sposób zapobiegania problemom. Jeśli czujesz, że wymiana zdań zwiastuje kłótnię, poproś partnera, tak czule jak tylko potrafisz, by stanął przy ścianie i mocno masuj jego refleksowe punkty neurolimfatyczne. Ta prosta technika od razu zmniejsza nagromadzony stres i uspokaja emocje.

Zapinanie merdianu (około 20 sekund)

Meridian centralny (jedna z dwóch ścieżek energetycznych zawiadujących ośrodkowym układem nerwowym) jest niczym odbiornik radiowy przechwytujący negatywne myśli i energie innych ludzi. Wrażliwość na negatywne energie zwiększa się, gdy jesteś szczególnie osłabiona lub przygnębiona – twoje pole energetyczne jest wtedy bardziej podatne na wpływy zewnętrzne. Wyobraź sobie, że meridian centralny jest twoim zamkiem, przebiegającym od kości łonowej w górę, do dolnej wargi. Możesz użyć energii swoich dłoni do zapięcia go. Zapinanie pomoże ci poczuć się pewniej i pozytywnie nastawić się wobec siebie, sprawniej myśleć i chronić się przed negatywnymi energiami otoczenia. Przeprowadzając dłonie w górę meridanu centralnego, przeciągasz

wzdłuż niego energię. Zanim wykonasz zapinanie, ostukaj energicznie punkty K-27, aby upewnić się, że energia w meridianach przepływa w odpowiednim kierunku. Następnie:

Zdjęcie 2.10.
Zapinanie

1. Dotknij dłonią (lub dłońmi) kości łonowej, która stanowi dolny koniec meridianu centralnego.
2. Weź głęboki wdech, przesuwając jednocześnie dłoń (dłonie) powoli ku górze, przez środek ciała, do dolnej wargi, gdzie kończy się meridian (zobacz zdjęcie 2.10).
3. Gdy przesuwasz dłonie ku górze nad ustami i energicznie wznosisz je ku niebu, łączysz energię meridianu centralnego ze swoją aurą oraz z siłami znajdującymi się poza tobą.
4. Odwróć dłonie wewnętrzną stroną na zewnątrz i powoli wydychaj powietrze. Rozciągaj ręce na boki, jak możesz najdalej, a następnie zbliż je ponownie do kości łonowej.
5. Wykonaj trzy powtórzenia

Łączenie meridianów (czas – 15 do 20 sekund)

Zdjęcie 2.11.
Łączenie meridianów

Zapinanie wzmacnia meridian centralny, który transportuje energię wzdłuż przedniej części ciała, współpracując z meridianem zarządzającym, który przenosi energię wzdłuż kręgosłupa. Meridiany te spotykają się w tylnej części gardła. Ćwiczenie łączy je ze sobą, stwarzając pomost dla energii przedniej i tylnej części ciała, a także głowy i tułowia. Usprawnia również koordynację ruchową i stabilizuje wszystkie systemy energetyczne, łącznie z aurą, która cię otacza. Jest to jedna z najskuteczniejszych znanych mi technik na szybkie odzyskanie równowagi wewnętrznej. Przynosi natychmiastowe korzyści neurologiczne. Kilku moich uczniów zastosowało to ćwiczenie, zatrzymując w ciągu 15 do 20 sekund atak epileptyczny u pewnych osób. Pamiętaj o wdychaniu powietrza przez nos i wydychaniu ustami.

1. Dotknij trzeciego oka (pomiędzy brwiami, powyżej grzbietu nosa) środkowym palcem jednej dłoni.
2. Dotknij pępka środkowym palcem drugiej dłoni.
3. Delikatnie naciskaj skórę pod palcami ku górze, przytrzymując punkty przez 15 do 20 sekund (zobacz zdjęcie 2.11).

BADANIE ENERGI CIAŁA

Niektóre techniki medycyny energetycznej, takie jak ćwiczenia z CZĆ, mogą przynieść korzyści praktycznie wszystkim ludziom. Pozostałe metody dostosowane są do specyficznych wzorców energetycznych danego człowieka. Wskazówek na temat potrzeb energetycznych ciała udzielają ci własne odczucia – gdy dostrajasz się do wewnętrznych wrażeń, odnajdujesz źródło dyskomfortu, obserwujesz zmiany emocjonalne i symptomy fizyczne. Symptomy te są przejawami wewnętrznych zaburzeń energetycznych. Dokonując wyborów służących twemu zdrowiu, możesz obserwować reakcje ciała oraz posłużyć się konkretną techniką badania energii.

Testowanie energii służy ocenie stanu energii ciała oraz wykryciu obszarów, w których przepływ energii jest zaburzony. Może ono dostarczać niezwykle szczegółowych informacji na przykład na temat wyczerpanej energii wątroby, przeładowania meridianu nerek lub zablokowanej czakry trzeciego oka. Metodę tę możesz stosować również do sprawdzenia, czy dany preparat (konwencjonalny lub niekonwencjonalny) będzie dla ciebie skuteczny lub w jaki sposób wpłynie na energię twego ciała.

Metoda została zaczerpnięta z kinezjologii stosowanej, w której używa się nazwy „testowanie mięśni". Kinezjologia stosowana została rozwinięta w latach sześćdziesiątych przez kręgarza George'a Goodhearta. Odkrył on związek pomiędzy mięśniami, narządami i meridianami ciała (zwanymi „ścieżkami energii subtelnych"). Na 14 meridianach znajduje się co najmniej 670 punktów akupresurowych. Nakłuwanie punktu akupunkturowego (lub masowanie punktu akupresurowego) wpływa na przepływ energii w meridianie, na którym dany punkt się znajduje. Goodheart przebadał i zweryfikował te zależności w ramach kinezjologii (nauki o mięśniach oraz koordynowania ruchów ciała przez mięśnie). Kinezjolodzy stworzyli techniki testowania mięśni do oceny siły i zakresu ruchów poszczególnych mięśni[7].

Ponieważ wszystkie główne mięśnie związane są z meridianami, Goodheart doszedł do wniosku, że osłabienie mięśnia lub ograniczenie zakresu jego ruchów

świadczy o zaburzeniu meridianu lub przepływu energii przez mięsień. W konsekwencji może to wpłynąć również na narządy czerpiące energię z danego meridianu. Kinezjologia stosowana to pomost pomiędzy tradycyjną medycyną chińską a kulturą Zachodu. Wywarła ona silny wpływ na wiele współczesnych poglądów medycyny energetycznej, łącznie z moim podejściem. Kinezjologia wykorzystuje różnorodne metody – dotykanie, masowanie i ostukiwanie określonych punktów akupunkturowych – do skorygowania nieprawidłowości w przepływie energii przez meridiany, odkrytych za pomocą testowania mięśni.

Chociaż wiarygodność testowania energii[8] jest coraz częściej potwierdzana naukowo, technika ta jest zarówno nauką, jak i sztuką. Różni terapeuci wykonują testowanie energii na wiele różnych sposobów. Istnieje tyle wariantów i niuansów związanych z testowaniem energii, że nauczenie ludzi tej procedury oraz przeprowadzanie badań na ten temat jest bardzo trudne.

Procedurę testowania energii opisałam szczegółowo w swojej poprzedniej książce. Przedstawiłam ją również dziesiątkom tysięcy uczestników moich zajęć. Chociaż badania naukowe wykazały silną korelację pomiędzy wynikami testowania energii uzyskanymi przez nowicjuszy a wynikami doświadczonych terapeutów[9], zawsze podkreślam, że biegłość w testowaniu, umiejętność kontrolowania różnych zmiennych oraz pewność co do wyników przychodzi dopiero wraz z praktyką. Umysł jest czynnikiem, który może zaburzyć trafność testu. Myśli zmieniają energię. Jeśli zbadasz przepływ energii w meridianie, myśląc o tym, jak wielką masz ochotę na coś słodkiego, możesz zbadać wpływ swojego pragnienia zamiast wpływu cukru na twoje pole energetyczne. Jeśli nie potrafisz kontrolować swoich myśli, wynik testu wykaże twoje pragnienia lub oczekiwania zamiast rzeczywistego wpływu danej substancji na ciało.

Zaadoptowałam instrukcje dotyczące testowania energii z *Energy Medicine* i zamieściłam je w aneksie. Nie chcę, aby ta książka opierała się zbyt mocno na testowaniu energii. Jest to bezcenna umiejętność, która przydaje się przez całe życie, ale zanim zaczniesz ją stosować, zalecam, byś skorzystała z treningu lub skonsultowała się z profesjonalistą. Istnieje wiele absurdalnych i błędnych zastosowań tej metody, którą czasami przedstawia się jako swego rodzaju sztuczkę. Metoda ta ma jednak niesamowity potencjał. Wielu lekarzy prosiło mnie o pomoc w ustaleniu odpowiedniego rodzaju lub dawki lekarstwa w przypadku ciężkiej choroby, kilka razy zapraszano mnie również do sali operacyjnej, aby zasięgnąć mojej rady odnośnie znieczulenia.

Książka ta została napisana w taki sposób, by można było korzystać z niej bez testowania energii, ale w pewnych miejscach zaznaczyłam, że możesz skorzystać z tej metody, ucząc się jej samodzielnie lub z pomocą wykwalifikowanego

profesjonalisty. Testowanie energii jest najbardziej efektywną metodą badania energii ciała dla osób, które jej nie „widzą". Jest nieoceniona w ustaleniu sposobu stosowania technik medycyny energetycznej oraz badania ich efektów. Zachęcam zatem do korzystania z instrukcji zamieszczonych w aneksie w formie poradnika, służącego rozwinięciu tej umiejętności.

Zanim zdobędziesz biegłość w testowaniu energii, samo uczenie się tej metody przyniesie ci ogromną korzyść – dostrojenie do świata energii, w którym żyjemy. Pozostawanie w harmonii z tymi energiami umożliwia uzyskanie większej łączności z siłą życiową, a testowanie energii sprzyja doświadczaniu energii ciała i otoczenia. Otwiera cię ono również na wyższe wymiary. Dostrajając się do świata energii, zaczynasz wyczuwać wyższe cele istnienia. Testowanie energii jest wspaniałym narzędziem, które możesz wykorzystywać przez całe życie. Umożliwia zarówno odnalezienie odpowiedzi na codzienne dylematy dotyczące zdrowia, jak i zgłębianie tajemnic wszechświata. Podczas lektury dalszej części tego rozdziału będziesz miała okazję wykonać dodatkowy eksperyment związany z testowaniem energii (jeśli zaznajomiłaś się już z tą metodą). Możesz również przejść do aneksu, jeśli chciałabyś już teraz zacząć się jej uczyć.

NIEZBĘDNY DLA ZDROWIA NAPRZEMIENNY PRZEPŁYW ENERGII

Energia musi przepływać z jednej strony ciała na drugą. Splot celtycki to system energetyczny, będący odzwierciedleniem takiego naprzemiennego przepływu energii, niezbędnego do utrzymania zdrowej energii ciała. Dwóch uczestników moich zajęć od razu rozpoznało ten system energetyczny po moim opisie, chociaż jeden z nich pochodził z Brazylii, a drugi z Nepalu. Każdy z nich znał inną nazwę na jego określenie. Obaj byli pielęgniarzami i regularnie pracowali ze splotem celtyckim swoich pacjentów w szpitalu – jeden na oddziale oparzeń, a drugi na oddziale ogólnym.

Splotem celtyckim nazywam niezależny system energetyczny ciała (w tym sensie jest podobny do meridianów, czakr i aury), a splataniem energii nazywam technikę wspierającą naprzemienny przepływ energii (technika ta wiąże się ściśle ze splotem celtyckim). Splot celtycki przenika wszystkie pozostałe systemy energetyczne. Przeplata on pole energetyczne i utrzymuje wszystkie struktury energetyczne razem. *Technika* splatania energii łączy ze sobą wszystkie energie tak, by mogły działać jako jedna sieć. Dotknięcie

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Jak bardzo hormony wpływają na każdą kobietą i jej nastroje dnia codziennego wiedzą już nawet mężczyźni. Równowaga hormonalna jest niezbędnym warunkiem dobrego samopoczucia kobiety.

W tej przełomowej książce autorka udowadnia, że możesz mieć wpływ na swoje zdrowie poprzez zarządzanie energią. Prezentuje metodę, która z powodzeniem łagodzi wiele dolegliwości, od zespołu napięcia przedmiesiączkowego, objawów menopauzy, chorób serca po depresję.

Oferuje także techniki leczenia problemów zdrowotnych oparte na Twojej wewnętrznej energii. Wydobędziesz ją za pomocą własnych dłoni oraz kilku prostych ćwiczeń. Pomasuj konkretny punkt energetyczny na dłoni, a wyślesz endorfiny do mózgu, ostukaj miejsce pod okiem, a pozbędziesz się skurczów żołądka. Te i inne ćwiczenia ożywią energię ciała i przywrócą równowagę hormonalną.

Książka jest niezastąpionym źródłem wiedzy dla świadomych kobiet, które pragną wewnętrznej przemiany, zwiększenia witalności, zdrowia fizycznego i pięknego wyglądu.

„Książka ta jest wspaniałym wprowadzeniem do medycyny energetycznej. Przekłada życiowe doświadczenie jednej z najradośniejszych i najbardziej skutecznych pionierek na trafiający do serca, łatwy w użyciu i niezwykle praktyczny poradnik"

dr Christiane Northrup
od ponad 25 lat jest lekarzem ginekologii i położnictwa

„Ta wspaniała książka Donny Eden jest bardzo uczuciowym i użytecznym poradnikiem, służącym kobietom w odzyskaniu zdrowia i równowagi za pomocą skutecznych technik energetycznych".

dr Susan Lark
lekarka, od 30 lat zajmuje się zdrowiem kobiet i medycyną prewencyjną

„Niesamowita, niezwykle pouczająca i trafiająca do serca książka, odsłaniająca tajemnice kobiecych energii. Donna Eden jest wspaniałą nauczycielką. Uczmy się od niej!"

dr Judith Orloff
asystentka kliniczna, profesor psychiatrii

Cena: 49,40 zł

ISBN 978-83-7377-418-6
9 788373 774186

PATRONI MEDIALNI:

NATURA I TY

MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY