

PRZEWODNIK PO MĄDROŚCI CIAŁA

ANN TODHUNTER BRODE

PRZEWODNIK PO MĄDROŚCI CIAŁA

Jak słuchać swojego ciała,
najlepszego lekarza na świecie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGI
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Karolina Łachmacka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-971-6

Tytuł orginału:
A Guide to Body Wisdom:
What Your Mind Needs to Know About Your Body
Copyright © 2018 Ann Todhunter Brode
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS
Copyright © 2016 by Anthony William
Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGI
jeszcze lepsze jutro

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 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dodatkowe pochwały *Przewodnika po mądrości ciała*

„[Brode] w genialny sposób wydobywa istotę oddechu głębi doświadczenia w tej zaskakująco praktycznej książce. Czytelnicy zostaną hojnie nagrodzeni przystępnymi poradami tym, jak wydobyć mądrość ciała, by wzmocnić zdrowie i dobre samopoczucie”.

– Michael Seabaugh, PhD, psycholog kliniczny

„W nowej książce Ann Todhunter Brode zatytułowanej *Przewodnik po mądrości ciała* jest miejsce dla ciekawości, zadowolenia, przestrzeń pozwalająca na ekspansję oraz kurczenie się w zależności od celu. Ta książka zaprasza nas, byśmy byli obecni w każdej chwili, zauważając ze świadomością nasze cielesne odczucia, myśli, a potem świadomie decydowali, jak chcemy myśleć, czuć, reagować”.

– Nancy Eichhorn, PhD,
założycielka i redaktor naczelna portalu
Somatic Psychotherapy Today

„Niezbędny zasób dla tych, którzy mają nadzieję wieść zrównoważone życie i czuć, że naprawdę żyją”.

– Richard Louv

“Beczenny przewodnik, by żyć zdrowiej. Może pomóc ci zmienić niezdrowe zachowania w sposób dodający sił i oparty na wiedzy. Obowiązkowa lektura dla każdego, kto pragnie zdrowszego ciała, umysłu i życia”.

– Aleya Dan

“Autorka nie tylko dokonuje doskonałych rzeczy jako specjalista, ale posiada również rozległą głęboką wiedzę dotyczącą powiązania ciała i umysłu, która niesamowicie przyda się każdemu, kto pragnie lepszego życia dla siebie innych”.

– Aaron Kipnis, PhD, emerytowany profesor,
Pacifica Graduate Institute, psycholog kliniczny

„W *Przewodniku po mądrości ciała* autorka, uzdrowicielka i terapeutka Ann Brode podchodzi do zdrowia i dobrego samopoczucia z pokrzepiającym i pełnym inspiracji stosunkiem... Proponuje cenne spostrzeżenia oraz szeroką gamę łatwych do zrozumienia metod łączenia się z mądrością ciała. To cudowna, przyziemna, praktyczna mapa drogowa pełna wielu pomocnych pomysłów, technik prowadzących cię krok po kroku, które pomagają kochać oraz łączyć się ponownie z własnym ciałem, byś mógł żyć szczęśliwie w zdrowiu”.

– Pamala Oslic

„Zaprawiony w bojach specjalista w naszej dziedzinie z radością zauważa tak staranną książkę, która daje tak wielu ludziom możliwość doświadczenia skomplikowanych oraz dogłębnych praktyk związanych z ciałem, które mieliśmy szczęście odnaleźć w zakątkach i szczelinach naszego podzielonego świata, ze wspa-
niałymi korzyściami, które z nich płyną”.

– Dan Hanlon Johnson, PhD, założyciel Somatics Graduate Program California Institute of Integral Studies

“Spojrzenie Brode było potrzebne już dawno temu i zapew-
nia holistyczny, zrównoważony obraz tego, co oznacza bycie
człowiekiem”.

– Larry Dossey, lekarz medycyny,
bestsellerowy autor *New York Timesa*

„Ann Brode, opierając się na swojej 30-letniej praktyce niesamowitej uzdrowicielki, napisała arcydzieło ze spostrzeżeniami, medytacjami i ćwiczeniami, które rozświetlają mądrość ciała. Pokazuje nam ona, jak pogłębić praktykę jego świadomości oraz jak dostroić do siebie umysł ducha... Ta książka stanie się klasyką literatury naszej świadomej ewolucji ku bardziej oświeconej, ukierunkowanej na ciało świadomości zrozumienia”.

– dr. Craig F. Schindler, doktor prawa, PhD,
były profesor UCSC, przewodniczący Project Victory
założyciel Wisdom Intensives

„To obowiązkowa lektura dla każdego, kto kiedykolwiek miał wszystkiego dość i nie wie, jak ponownie naładować baterie. *Przewodnik po mądrości ciała* to książka zakorzeniona we współczuciu, bogata w solidne praktyki pielęgnacji samego siebie oraz napisana przez kogoś, kto słyszał już każdą historię ciała. To prawdziwy skarb ze zmieniającymi życie informacjami, które pomogą każdemu w uleczeniu ich ciała i życia”.

– John La Puma, lekarz medycyny,
autor bestsellerów *New York Timesa*

Dla Dennie

SPIS TREŚCI

.....

Wykaz ćwiczeń	15
Podziękowania	19
Przedmowa	23
Wprowadzenie	25
Jak używać tej książki	31
Ogólny zarys	33
Jak zacząć?	35
A potem... ..	37
Rozdział pierwszy. Przebudzenie	39
Zacznij od początku	40
Poszerzanie własnej zdolności rozumienia	54
Czym jest mądrość ciała?	72
Rozdział drugi. Test inteligencji mądrego ciała	75
Rozdział trzeci. Podstawy	85
Inwentaryzacja	89
Oddychanie	92
Jedzenie	96
Ruch	100

Sprawność	106
Odpoczynek i sen	118
Estetyka	125
Rozdział czwarty. Stres i relaksacja	133
Stres	137
Kształt stresu	137
Strategie, dzięki którym się odstresujesz	147
Relaksacja	157
Cztery techniki relaksacyjne	163
Rozdział piąty. Uzdrawianie	183
Zakres dobrego samopoczucia	184
Zmiana nastawienia do własnego ciała	185
Jakie jest twoje zadanie?	186
Trzy kroki do uzdrowienia	188
Strategie samoleczenia	212
Wizualizacje i afirmacje	221
Stwórz ceremonię	224
Rozdział szósty. Emocjonalne ciało	231
Poznaj swoje emocjonalne ciało	232
Pięć kroków do higieny emocjonalnej	245
Przerwij kod milczenia	248
Znaleźć to, co obojętne	253
Leczenie emocjonalne	254
Zdrowe emocjonalne ciało	265
Rozdział siódmy. Intymność i intuicja	271
Połączenie z intymnością	271
Praktyka intymności	289
Połączenie z intuicją	305
Praktyka intuicji	310

Rozdział ósmy. Ciało i duch	329
Otwórz umysł	330
Otwórz twoje ciało	331
Zmysł duchowy	334
Zmysł ducha na wyjątkowe czasy	347
Życie w uświęconej przestrzeni	352
Rozdział dziewiąty. Mądre ciało na całe życie	359
Twoje jedyne w swoim rodzaju, mądre ciało	361
Mądrość ciała – jej posiadanie	364
O Autorce	369
Wyjaśnienie	370

WYKAZ ĆWICZEŃ

.....

Rozdział pierwszy. Przebudzenie	39
<i>Wypróbuj to:</i> Obudź się, wyluzuj	48
<i>Wypróbuj to:</i> Wyrywkowe sprawdzanie ciała	50
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje ciało, które oddycha	53
<i>Wypróbuj to:</i> Kształt historii	56
<i>Wypróbuj to:</i> Postawa – instrukcja	63
<i>Wypróbuj to:</i> Czy posiadasz zmysł ciała?	65
<i>Wypróbuj to:</i> Wsłuchaj się	68
<i>Wypróbuj to:</i> Podążaj za uczuciami	70
<i>Odkryj to:</i> Wycieczka po twoim domu – twoim ciele	44
<i>Odkryj to:</i> Historia pozostawia wrażenie	57
Rozdział trzeci. Podstawy	85
<i>Wypróbuj to:</i> Zaufaj własnemu ciału	86
<i>Wypróbuj to:</i> Co z twoim oddychaniem?	93
<i>Wypróbuj to:</i> Lekcja podstawowego oddychania	94
<i>Wypróbuj to:</i> Ruch ma znaczenie	102
<i>Wypróbuj to:</i> Jak porusza się twoje ciało?	102

<i>Wypróbuj to:</i> Twoje oświadczenie napędzane ciałem	112
<i>Wypróbuj to:</i> Kanał twojego ciała	116
<i>Wypróbuj to:</i> Noc dobrego snu	124
<i>Odkryj to:</i> Twój osobisty profil zdrowotny	90
<i>Odkryj to:</i> Obserwuj posiłek	97
<i>Odkryj to:</i> Zostań swoim wewnętrznym trenerem	108
Rozdział czwarty. Stres i relaksacja	133
<i>Wypróbuj to:</i> Napięcie stresowe	138
<i>Wypróbuj to:</i> Stresometr	141
<i>Wypróbuj to:</i> Ślad twojego stresu	145
<i>Wypróbuj to:</i> Myślenie pełne napięcia	161
<i>Wypróbuj to:</i> Medytacja ciała	165
<i>Wypróbuj to:</i> Zabierz ciało na spacer	168
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje naturalne miejsce	172
<i>Wypróbuj to:</i> Jak to jest być na huśtawce nastrojów?	174
<i>Wypróbuj to:</i> Jak stawiasz czoła światu?	176
<i>Odkryj to:</i> Jak odpuścić i radzić sobie z życiem	177
Rozdział piąty. Uzdrawianie	183
<i>Wypróbuj to:</i> Czy twoje ciało chce coś ci przekazać?	196
<i>Wypróbuj to:</i> Znajdź dar	199
<i>Wypróbuj to:</i> Usuwanie tego, co złe	203
<i>Wypróbuj to:</i> Rzeka życia	207
<i>Wypróbuj to:</i> Przebywaj na łonie natury	213
<i>Wypróbuj to:</i> Znajdź swój talizman	215
<i>Wypróbuj to:</i> Słuchaj zwierząt	216
<i>Wypróbuj to:</i> Uzdrawianie energią w zaciszu własnego domu	220
<i>Wypróbuj to:</i> Podejście pełne wdzięczności	223
<i>Odkryj to:</i> Wywiad emocjonalnego zużycia	191
<i>Odkryj to:</i> Pozbądź się gderania	193
<i>Odkryj to:</i> Twoja historia zdrowienia	209

Rozdział szósty. Emocjonalne ciało	231
<i>Wypróbuj to:</i> Noszenie emocji	232
<i>Wypróbuj to:</i> Jaką informację przekazuje ci napięcie?	234
<i>Wypróbuj to:</i> Co mówi twoja postawa?	235
<i>Wypróbuj to:</i> Twoja przeważająca ekspresja	240
<i>Wypróbuj to:</i> Emocja to poruszająca się energia	242
<i>Wypróbuj to:</i> Twoje ciało również ma swój udział	264
<i>Odkryj to:</i> Emocja to poruszająca się energia	243
<i>Odkryj to:</i> Oceń własne potrzeby	256
Rozdział siódmy. Intymność i intuicja	271
<i>Wypróbuj to:</i> Daj sobie troszkę miłości	278
<i>Wypróbuj to:</i> Poproś, by ktoś cię przytulił	279
<i>Wypróbuj to:</i> Miej wielkie serce	283
<i>Wypróbuj to:</i> Codzienna intymność	284
<i>Wypróbuj to:</i> Jak wiele osobistej przestrzeni potrzebujesz? ...	287
<i>Wypróbuj to:</i> Mowa ciała	280
<i>Wypróbuj to:</i> Słuchanie to część rozmowy	291
<i>Wypróbuj to:</i> Intymna kolacja sam na sam ze sobą	294
<i>Wypróbuj to:</i> Współdzielenie ciszy	294
<i>Wypróbuj to:</i> Zachowanie spokoju	297
<i>Wypróbuj to:</i> Wspólny spacer	301
<i>Wypróbuj to:</i> Intymność publiczna	301
<i>Wypróbuj to:</i> Intymne oddychanie	302
<i>Wypróbuj to:</i> Zmysłowa intymność	303
<i>Wypróbuj to:</i> Niech twoje ciało dokona wyboru	311
<i>Wypróbuj to:</i> Na rozstaju dróg	312
<i>Wypróbuj to:</i> Włącz swój osobisty kanał.....	314
<i>Odkryj to:</i> Nowa historia na dobranoc dla dziecka	273
<i>Odkryj to:</i> Poddaj się masażowi	281
<i>Odkryj to:</i> Poczuj intymność miejsca	288
<i>Odkryj to:</i> Twój zapis ESP.....	308

<i>Odkryj to:</i> Poznawczy kontra intuicyjny	316
Rozdział ósmy: Ciało i duch	329
<i>Wypróbuj to:</i> Ustal własne zasady.....	330
<i>Wypróbuj to:</i> Oddychanie w przestrzeni duchowej	332
<i>Wypróbuj to:</i> Poczuj cud	333
<i>Wypróbuj to:</i> Wejź w tego ducha	335
<i>Wypróbuj to:</i> Medytacja chodzona	337
<i>Wypróbuj to:</i> Jednoczenie się z naturą	339
<i>Wypróbuj to:</i> Posłuchaj zwierząt	342
Rozdział dziewiąty: Mądrość ciała na całe życie	359
<i>Wypróbuj to:</i> Skontaktuj się jeszcze raz	360
<i>Wypróbuj to:</i> Jakie jest teraz twoje IQ mądrości ciała?	363
<i>Odkryj to:</i> Jak powstało twoje mądre ciało?	362
<i>Odkryj to:</i> Prawdziwa mądrość ciała	367

PODZIĘKOWANIA

.....

Wszyscy pionierzy zależności ciała–umysłu byli w początkowych latach moimi mentorami jako terapeutki zdolności percepcyjnych i motorycznych. W szczególności jestem dłużniczką błyskotliwości Carla Rogersa, Morrisa Bermana, Moshé Feldenkraisa, Idy Rolf, Rona Kurtza, Mary Whitehouse oraz Charlotte Selver. Miałam ogromne szczęście, że bardzo wczesnie udało mi się obszernie uczyć od jednej z najlepszych – Judith Aston. Judith pomogła przeobrazić mój dar uzdrawiania w praktyczną rzeczywistość i pozostała inspirującą przyjaciółką na lata.

Na przestrzeni lat miałam przyjemność pracować ze wspańniętymi klientami, którzy zaufali mi, bym poprowadziła ich na drodze nauki leczenia i transformacji. Bez ich spostrzeżeń oraz odkryć ta książka nie miałaby znaczenia. Jak to często się zdarza przy terapeutycznych związkach, moi klienci stawali się moimi nauczycielami i uzdrowicielami.

Chociaż pisanie to czasami samotne zajęcie, nikt nie pisze książki sam. Inspirację dla tej zaczerpnęłam z innego miejsca, które można by nazwać boską muzyką. Sam proces był stałą krzywą nauki, której towarzyszyła cierpliwość mojej technicznej rodziny, obytych pisaniem przyjaciół oraz różnych specjalistów. Carrie i Thomasowi Paine’om dziękuję za ich cierpliwość oraz poczucie humoru. Emmie i Chrisowi Jamesom – za chętną odpowiedź na prośby o naturze artystycznej. Benowi Eichenbergowi, Tracy Cabanis Gail Steinbeck dziękuję za ich godne zaufania porady emocjonalne wsparcie. Susie Meserve składam podziękowania za jej spostrzeżenia, wskazówki oraz towarzyszenie mi w tej podróży.

Co więcej, chcę podziękować mojej adiustatorce, Kimberly Litherland, za jej godną podziwu precyzję. Jestem też na zawsze wdzięczna mojej mentorce w pisaniu oraz redaktorce merytorycznej, Ilene Segalove, która dostrzegła potencjał tej książki pomogła mi przekształcić jej niedopracowaną wersję w skończony produkt. Każdą wersją roboczą Ilene w sposób cierpliwy popychała mnie do przodu, bym znalazła praktyczne, ogólnodostępne i nastawione na efekty sposoby dostarczenia ci mądrości. Jak mogą to potwierdzić jej pierwsi czytelnicy, Michael Seabaugh oraz Ann Wisehart, ta książka przeszła długą drogę.

Przechodząc do świata wydawniczego, Gareth Esersky Carol z Mann Literary Agency oferował entuzjazm, zachętę i towarzysztwo w całym procesie. Doskonałe i profesjonalne podejście Angeli Wix, Kat Sanborn, Laury Kurtz z zespołu wydawnictwa Llewelyn sprawiło, że czułam się pewnie by wziąć udział w „dawaniu” tej książce życia.

W trakcie jej powstawania, zetknęłam się z hojnością i entuzjazmem lekarza medycyny Larry’ego Dossey’a oraz doktora

nauk medycznych Guya Claxtona, którzy docenili tę książkę jako cenny wkład w leksykon ciała, duszy i umysłu.

Moja lista pozostałaby niekompletna, gdybym nie podziękowała wszystkim moim bliskim, którzy musieli latami słuchać o tej książce... w szczególności mojemu mężowi, artyście, Benjaminowi Brode'owi, który przygotowywał obiady i pilnował, by wszystko szło zgodnie planem, gdy ja wszystkie weekendy spędzałam przy komputerze.

PRZEDMOWA

.....

Swoje szkolenie ze mną Ann Todhunter Brode rozpoczęła w 1973 roku. Na przestrzeni lat widziałam, jak zdobywała wiedzę, potem uczyła, rozważała i hojnie dzieliła się nią ze swoimi klientami i uczniami. Będąc utalentowaną nauczycielką i pisarką, Ann opracowała świetne techniki, pomagające ludziom zrozumieć, szanować oraz pracować nad wrodzoną mądrością ich ciała. *Przewodnik po mądrości ciała* to wspaniała książka do samodzielnego użytku pomyślana tak, by pokazać jej skuteczne techniki oraz przekazać szerokie doświadczenie innym.

Nawet jeśli twoja półka ugina się pod książkami pozwalającymi na poprawienie twoich umiejętności w różnych dziedzinach, tę jedną musisz przeczytać. Oto powód: przez ostatnie dwadzieścia lat książki dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia zmieniły sposób, w jaki *myślimy* o naszym ciele. Książki te często przeocząją możliwość, że może ono posiadać swoją własną inteligencję – jedyną w swoim rodzaju mądrość, która mogłaby wkroczyć i pomóc nam być bardziej inteligentnymi w każdym aspekcie naszego życia. *Przewodnik po mądrości ciała* daje ci in-

strukcje oraz informacje, których potrzebujesz, by zmienić to podejście i zbudować nową, zdrową relację z własnym ciałem.

Tak, zmiana myśli i zachowań wykształconych przez całe życie może stanowić wyzwanie, jednak istota tej książki nie mogłaby być bardziej przenikliwą. Kiedy stres, próba robienia kilku rzeczy naraz, wirtualna rzeczywistość zdają się odstawiać ciało na boczny tor, skoncentrowanie się na nim staje się realnym rozwiązaniem, by powrócić do równowagi i rozsądku. Niech ta książka przeniesie cię do twojego związku ciała i umysłu, który wydaje się być naturalnym. Takie przymierze to naprawdę jeden z twoich najcenniejszych atutów.

Ann Todhunter Brode stworzyła książkę, która uszczegóławia i uatrakcyjnia brakującą połowę równania ciała i umysłu. Głębia jej zrozumienia, wizja, doświadczenie i umiejętność komunikowania się sprawiają, że jest wspaniałym narzędziem ułatwiającym transformacyjny rozwój zdrowienia.

Z wielką przyjemnością zapraszam cię do rozpoczęcia od pierwszej strony twojej podróży.

Judith Aston-Linderoth
Twórczyni i dyrektorka Aston Kinetics

WPROWADZENIE

.....

Zastanów się tylko – twój organizm oraz jego pula genów łączy cię z rodowodem, który ciągnie się do pierwszych ludzi stępujących po ziemi. Poświęć chwilę, by wyobrazić sobie, jak ważne było dla twoich przodków odczytywanie oznak niebezpieczeństwa, znajdowanie źródeł pożywienia, lokalizowanie leczniczych roślin czy budowanie odpowiednich schronów. Takie umiejętności i wiedza nie tylko zapewniały im wygodę, one określały to, czy przeżyją. W najbardziej podstawowy sposób twój organizm zawsze koncentrował się na tym, co najważniejsze i potrafił odnaleźć klucz do pomyślnego, zdrowego i spełnionego życia.

Choć na przestrzeni setek tysięcy lat zmieniło się tak wiele, twoje biologiczne podstawowe potrzeby pozostają niezmiennie. Jeśli już, to sukces i przetrwanie stały się o wiele bardziej skomplikowane. Dla przykładu, kilka wieków temu większość ludzi żyła w zgodzie z naturą. Mieli przed sobą mniej możliwości wyboru i pozostawali fizycznie aktywni przez cały dzień. Jedli lokalnie, niezmiennie pracowali w pocie czoła, kładli się spać wraz z zajściem słońca, a budziły ich ptaki. Dziś sprawy mają się ina-

czej. Dużo siedzimy, myślimy, wiele się zamartwiamy, a połączenie z wrodzoną inteligencją ciała jest słabsze. Być może z chwilą, gdy ludzie opuścili lasy i pola, ta mądrość została uśpiona.

Kiedy już ponownie rozbudzisz w sobie wrodzoną mądrość ciała, będziesz urzeczony tym, co ma ci ona do zaoferowania. Nauka skupiania się i słuchania to pierwszy krok do dobrych decyzji związanych ze stylem życia i opracowaniem spersonalizowanych programów pielęgnacji. Test IQ mądrości twojego ciała pomoże ci ocenić, gdzie znajdujesz się teraz, i zainspiruje cię do dokonania pewnych zmian. Niektóre z nich dotyczą podstawowych spraw, takich jak pożywne jedzenie, dobre ćwiczenia oraz odpoczynek pozwalający odzyskać siły. Następnie możesz zostać poproszony, byś zajął się pełnymi intymności związkami oddanymi środowisku, stawiającymi wyzwania, i powiązaniem duchowym. *Przewodnik po mądrości ciała* opracowano tak, by poprowadzić cię z powrotem do twojego najważniejszego ja ciała i dać ci narzędzia, dzięki którym zatroszczysz się o ten cenny atut. Jeśli zajmiesz się podstawami teraz, będziesz przygotowany na przetrwanie i odnoszenie sukcesów w przyszłości.

Wyciśnięcie z życia tego, co najlepsze, może być prostsze niż myślisz. W przeciwieństwie do powszechnego przekonania życie pełną parą nie oznacza wielkiego zamieszania i ciągłej harówki. Wsłuchanie się we własne ciało pomoże ci pozbyć się jednego z największych zagrożeń dla zdrowia, szczęścia i długowieczności – stresu. Nie tylko fundamenty ciała są podobne do tych twoich przodków, ale też to, jak reagujesz na zagrożenie. Czy wiedziałeś, że twoja fizjologia odpowiada podobnie na przyczajonego tygrysa szablozębnego oraz na sytuację, gdy niemal dojdzie do wypadku na autostradzie z twoim udziałem? Nawet ważna rozmowa w sprawie pracy może sprawić, że poziom

kortyzolu we krwi poszybujecie w górę, zacisną się twoje mięśnie, a serce będzie walić. Kiedy raz na jakiś czas musisz uciekać lub bronić się, taka intensywność jest bardzo pożyteczna. Jednak gdy upada słoik w supermarkecie albo grasz w strzelankę, poziom adrenaliny we krwi może zacząć wznosić się tak wysoko, jak gdyby ten tygrys naprawdę był blisko! W pełnym wartkiego tempa i wielu bodźców świecie, stymulowanym 24 godziny na dobę, twoje ciało może być nieustannie uruchamiane i niezwykle naciskane, by odnaleźć jakiś spokojny przerywnik. Ani to zdrowe, ani przyjemne. *Przewodnik po mądrości ciała* pomoże ci rozpoznać, co się dzieje, pielęgnować punkt odniesienia dla relaksacji i rozwijać nastawione na ciało strategie pozwalające nadać różnorodność intensywności stresujących czasów.

Czy to związana z porą roku grypa, złamana kość czy pustosząca organizm choroba, twój organizm jest tutaj, by pomóc ci, kiedy tylko cierpisz. Kontakt jest nieoceniony za każdym razem, gdy pragniesz polepszyć stan zdrowia lub potrzebujesz uzdrowienia. Twoje inteligentne ciało nie tylko może prowadzić i pocieszać cię w chorobie, przy obrażeniach czy kiedy wypadłeś z gry. To także miejsce, od którego zaczynasz, kiedy musisz uleczyć stare rany i wprowadzić nowe przyzwyczajenia. Ta książka pomoże ci wsłuchać się w twoje ciało, gdy zadajesz następujące pytania: Czy jestem na tyle szczęśliwy i zdrowy, jak bym tego chciał? Czy cierpię z powodu oznak długotrwałego zaniedbania lub chronicznego przeciążenia? Czy niedawny uraz przypomina mi, że nadszedł czas na przerwę? Albo w jaki sposób mogę bardziej wziąć sprawy w moje ręce wprzewlekłej i skomplikowanej kwestii zdrowotnej? Aby wrócić do pełni zdrowia, odporności i równowagi trzeba czegoś więcej niż farmaceutyki oraz recepty. Jeśli chcesz być zdrowy i takim pozostać, musisz słuchać ciała.

A kiedy już dostosuje się ono do twojego umysłu i ducha, masz przed sobą dynamiczne równanie dla samoleczenia.

Nawet jeśli obecnie czujesz się zdrowy, pełne niepokoju życie emocjonalne może podcinać ci nogi lub przytrzymać cię z tyłu. Wieczna rozpacz i dysonanse pochłaniają wiele energii i oddalają cię od życia. Życie oznacza mieć uczucia, a te istnieją w twoim ciele. Radość i zadowolenie znajdują się w spektrum emocji, wśród których znajdują się gniew, smutek i strach. Twoje ciało może pomóc ci określić, zrozumieć i wyrażać te emocje. Z punktu widzenia twojego organizmu odczuwanie ich to po prostu kolejny naturalny proces fizyczny, taki jak odprężenie przy napięciu, uwalnianie toksyn czy pocenie. Kiedy ucieleśniasz uczucia, nie są one już nieznanne – stają się po prostu częścią bycia człowiekiem. *Przewodnik po mądrości ciała* nauczy cię, jak być bardziej świadomym oraz inteligentnym emocjonalnie. Jest to klucz do życia wewnątrz własnego doświadczenia i czerpania z poezji życia.

Dzięki tej książce podążysz za mądrością ciała, by odnaleźć autentyczność, pewność i sukces. Ma to miejsce w następujący sposób: bardziej „zakorzeniając się” we własnym ciele, stajesz się bardziej pewny. Bardziej pewny siebie zaczynasz mówić słowami wewnętrznej prawdy i słuchasz dzięki znajdującej się w tobie wiedzy. Temu, co mówisz, towarzyszy zapewniona powaga, a to, co słyszysz, jest wzmocnione tym, co czujesz. To, co się w tobie dzieje, zaczyna cechować się satysfakcjonującą intymnością i prawidłowością, na której można polegać. Ta książka zawiera po wielokroć wypróbowane przez czas, ukierunkowane na ciało sugestie, dzięki którym nadasz moc twoim intencjom, usprawnisz komunikację i pogłębisz intuicję.

Twoje ciało to twój naturalny dom. Od podstawowych potrzeb po indywidualne kaprysy – kiedy znasz samego siebie, masz wewnętrzny podgląd na zdrowie, szczęście i życie pełną piersią. Posiadanie takiego powiernika i godnego zaufania źródła tak blisko pod ręką dodaje wiele otuchy! Nawet kiedy zadajesz ezoteryczne pytania czy szukasz odpowiedzi na filozoficzne zagadnienia, twoje ciało ma coś w zanadru. Dopóki żyjesz, dopóty twoje ciało jest wcielone. Dokładna jego znajomość i poczucie rozległości buduje ważny most do twojego zmysłu ducha. Przejście przez ten most to końcowy rozkwit, dzięki któremu życie staje się sztuką i ma w sobie wdzięk. To będzie miało swoje odbicie we wszystkim, co robisz. Niech ta książka zabierze cię w postępującą podróż, gdzie odkryjesz, ukształtujesz i będziesz cieszyć się mądrością ciała. Zmieni ona ciebie i to, jak żyjesz na tym świecie.

JAK KORZYSTAC Z TEJ KSIĄŻKI

Przez ostatnie cztery dziesięciolecia ludzie zwracali się do mnie o pomoc ze sprawami dotyczącymi ciała. Chcą czuć się komfortowo, być zdrowi, szczęśliwi oraz odnosić sukcesy i zastanawiają się, czy jakaś praca nad ciałem może stanowić dobry punkt wyjścia. *Przewodnik po mądrości ciała* reprezentuje sobą doświadczenie i nauki, jakie otrzymali wszyscy ludzie, którzy przyszli do mojej praktyki. Teraz spisałam to wszystko z myślą o tobie, jak gdybyś właśnie stanął w moich drzwiach.

Jak w przypadku każdego nowego klienta, rozpoczniemy od zbieżności zainteresowań, potrzeb i sposobności. Coś zainspirowało cię do sięgnięcia po tę książkę, dlatego kontynuujemy, zapraszając twoje ciało, by obudziło się i przejęło stery. To proste, jeśli wyobrazisz sobie, że umysł to poszukiwacz, książka to osobisty trener, a ciało to mistrzowski przewodnik. Razem będziemy systematycznie pozbywać się nieproduktywnych zachowań, nastawienia i założeń oraz znajdować sposoby, aby postawić fundamenty pod zdrowe życie. Twoja nauka będzie sztyta na miarę twoich osobistych zainteresowań, wzmocniona poprzez

różnorodne przykłady i ćwiczenia, przebiegając w twoim własnym tempie. W ten sposób twoje obserwacje mogą doprowadzić do nowych sposobów tego, jak postrzegasz świat i żyjesz. Kiedy zakorzenione napięcie i wzorce postępowania zaczną mijać, przechowywane emocje przemieszczą się, a na horyzoncie pojawią się nowe prawdy. *Przewodnik po mądrości ciała* to nieoceniony zasób, dzięki któremu systematycznie pozbywać się będziesz ograniczeń, przyswoisz nowe informacje i znajdziesz pocieszenie na obecną chwilę.

Chociaż każda osoba doświadczy czegoś innego, istnieją pewne podstawowe prawdy i godne zaufania ścieżki, by odblokować głos będący w twoim ciele, sięgnąć po jego inteligencję i ukształtować jego mądrość. Rozpoczyna się i kończy tym, jak żyjesz w ciele. Rozdział po rozdziale, gdy będziesz odkrywać historię i osobistą mitologię przechowywaną w twoim czujnym ciele, zyskasz jaśniejszy obraz tego, gdzie się znajdujesz i dokąd zmierzasz. Idąc tą drogą, odkryjesz sposoby na kształtowanie i czerpanie radości z jego ogromnego potencjału.

OGÓLNY ZARYS

.....

Aby zyskać ogłąd na podróż, która przed nami, przyjrzyjmy się ogólnemu zarysowi tego, dokąd zmierzasz. *Przewodnik po mądrości ciała* zaplanowano tak, by zarówno uczył, jak i niósł terapeutyczne doświadczenie z różnorodnością sposobów na pomoc, byś zaczął świadomie żyć we własnym ciele. Zupełnie jak w przypadku kogoś przychodzącego do mojej praktyki po pomoc, najlepiej skorzystasz z tej książki, podchodząc do niej z otwartym umysłem i działając we własnym tempie. Na jej kartach używam przede wszystkim zaimków osobowych w pierwszej osobie, gdyż piszę to ciębie, czytelnika i poszukiwacza. Zawarłam tu intrygujące, naukowe, psychologiczne i osobiste historie, aby twój umysł mógł zrozumieć, o co nam chodzi. W całej tej książce zachęcam cię do brania udziału w różnorodnych ćwiczeniach doświadczalnych w celu objaśnienia idei, obrazowania nowych pomysłów i utrwalania wiedzy. Pamiętaj – zmiana starych nawyków, przyjęcie nowego sposobu myślenia i wpojenie nowych przyzwyczajęń wymagają praktyki. Kiedy już obudzisz odczuwające, inteligentne ciało, będziesz mógł

mieć dostęp do jego głębokiej mądrości za każdym razem, gdy będziesz jej potrzebować.

Każdy rozdział stanowi sekwencyjne wzbogacenie postępu leczniczego. Właśnie dlatego, nawet jeśli początkowo nie dokonujesz szybkich postępów, powinieneś koniec końców przeczytać tę książkę od deski do deski. Jeśli przejdiesz od razu do indeksu z wykazem sposobów na rozwiązywanie problemów z tyłu książki albo przebiegniesz wzrokiem po tematach, które obecnie nie są adekwatne do tego, co dzieje się w twoim życiu, podejdziesz do jej lektury na swój sposób, ale nie omijaj różnorodnych ćwiczeń i zadań! Natychmiastowe sprawdzanie (Wypróbuj to) to pełen frajdy i poszerzający wiedzę sposób, by doświadczyć niektórych rzeczy z pierwszej ręki. Procesy, które są bardziej złożone (Odkrywaj), zostały tu zawarte, abyś dotarł do głębszego zrozumienia i dokonał nieco samoleczenia. Jak sam zauważysz, prowadzenie oddzielnego dziennika mądrego ciała pomoże ci odnieść się do twoich odkryć i zapisać przemyślenia. Podobnie jak w przypadku wszelkiej innej nauki, to, co najważniejsze, zostanie, a reszta na razie umknie.

Nieważne z jakiego powodu ją czytasz – ta książka przedstawi ci twój najbardziej wartościowy atut: mądre ciało. W dzisiejszych czasach, pełnych zmian i wyzwań, jego mądrość to dobry sposób na radzenie sobie ze stresem, wytrzymałość oraz podejmowanie właściwych decyzji. Czytając tę książkę, otrzymasz pomoc, by korzystać ze wszystkich swoich zasobów, być wrażliwym na świat, który cię otacza, a także pozostać sobą. Jakież to budujące, że możemy ufać naszemu ciału jako przewodnikowi i sprzymierzeńcowi.

JAK ZACZAĆ?

.....

Co jeśli nieprzypadkowo otworzyłeś tę książkę? Po to, by odpowiedzieć na to pytanie, po prostu zapytaj ciało: „Czego potrzebujesz?”. Potem dostrój się, przygotuj nieco wolnej przestrzeni, a odpowiedź sama przyjdzie do głowy. Być może:

- pragniesz zmienić niektóre nawyki, uzdrowić się, być bardziej odpornym;
- potrzebujesz nauczyć się kochać siebie, zostawić przeszłość za sobą i skupić się na sobie;
- chciałbyś odpuścić sobie samokrytycyzm i negatywne myślenie;
- pragniesz zebrać owoce twojej pracy i pokazać miłość i radość.

Wysłuchaj się w ciało i nagroź to, co usłyszysz. *Przewodnik po mądrości ciała* pomoże ci sobie pomóc.

Rozpocznij od rozdziału zatytułowanego Przebudzenie, aby zmienić nastawienie i dostroić się do inteligentnego ciała. Następnie możesz chcieć zająć się jakimiś konkretnymi sprawami.

Jeśli na przykład borykasz się z przewlekłym bólem, sprawdź rozdział poświęcony stresowi i relaksacji. Pamiętaj o indeksie o rozwiązywaniu problemów na końcu książki, gdzie podkreśliłam powszechne sprawy i niepokoje, które sprowadzają ludzi do mojej praktyki terapeutycznej. Każdej sytuacji przyporządkowana jest dokładna instrukcja postępowania, składająca się z tekstów do czytania i ćwiczeń, dzięki którym proces nauki stanie się spersonalizowany. Możliwe, że jak wielu ludzi, mógł cię zaintrygować jednak tytuł tej książki i pragniesz wiedzieć więcej o mądrości ciała. W takim przypadku po prostu rozpocznij od początku, czytaj rozdział po rozdziale i ciesz się podróżą po kolejnych etapach transformacji i uzdrawiania.

Szczerze powiedziawszy, książka ta jest tak przepelniona perełkami i smakowitymi kąskami, że mógłbyś otworzyć ją o poranku na losowo wybranej stronie, przeczytać akapit i mieć podstawy do rozważania na cały dzień. Kiedy już rozpoczniesz, dowiesz się wiele o fascynujących rzeczach i spojrzysz na swój organizm z innego punktu widzenia. Z tej nowej perspektywy będziesz umiał dostrzec to, czego ci brakuje, co zoczyło z toru, a co wymaga uzdrowienia. *Przewodnik po mądrości ciała* daje ci informacje, narzędzia i perspektywę, by pomóc ci odnaleźć zdrowie, spełnienie oraz mądrość ciała, której szukałeś. To początek pełnej frajdy, otwierającej umysł i dającej satysfakcję przygody.

A POTEM . . .

.....

Lektura tej książki pomoże ci odnaleźć się na nowo i w końcu logarnąć mądre ciało. Długo po tym, jak ukończysz jej czytanie, będzie ona jedną z najważniejszych pozycji spośród twojej literatury pomocniczej. Kiedy tylko znajdziesz się w sytuacji zwątpienia, wyzwania czy zmiany, sięgnij po nią, aby odświeżyć wiedzę, nauczyć się czegoś nowego, a także przeprowadzić osobistą, nastawioną na ciało terapię. Nie ma znaczenia, jak bardzo czujesz się wykołejony i wyprowadzony z równowagi – możesz zaufać tej książce, by poprowadziła się z powrotem do twojego stałego źródła – mądrości ciała.