

STEPHANIE NOSCO

# Przewodnik równoważenia energii tao



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

 **Talizman.pl**  
SKLEP EZOTERYCZNY

Jak uzdrowić ciało, emocje i duszę poprzez  
kontrolowanie przepływu życiowej energii qi

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Przewodnik równoważenia energii tao



STEPHANIE NOSCO

# Przewodnik równoważenia energii tao

Jak uzdrowić ciało, emocje i duszę poprzez  
kontrolowanie przepływu życiowej energii qi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



REDAKCJA: Małgorzata Lipska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba  
ZDJĘCIA: Bethan Christopher, [www.bethanchristopher.com](http://www.bethanchristopher.com) oraz Shutterstock

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8301-976-5

Tytuł oryginału: *Follow Your Tao: A Simple Guide to Balancing Your Energy for Inner Harmony*

Copyright © 2024 Stephanie Nosco

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



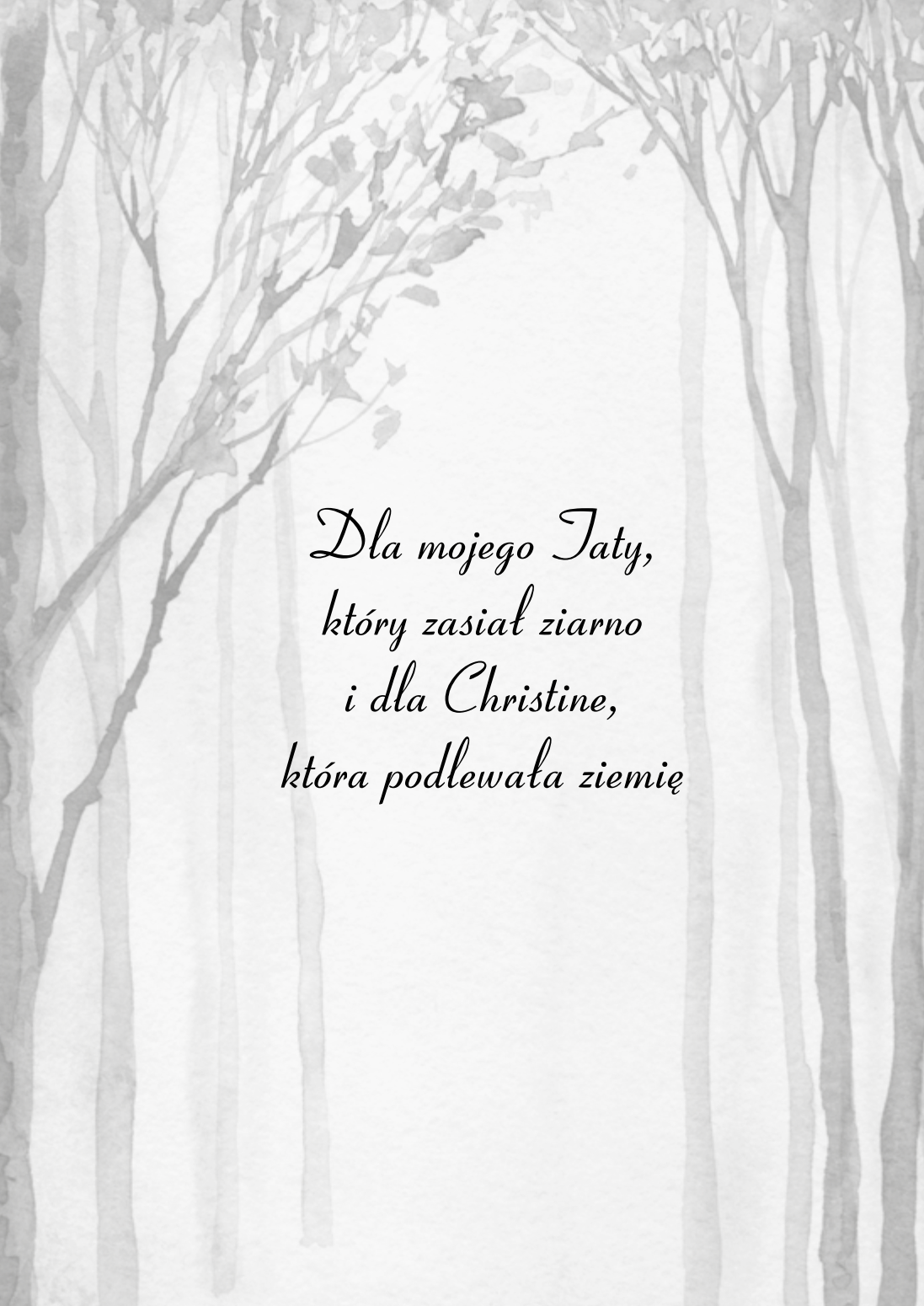
Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*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 – [talizman.pl](mailto:talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [studioastro.pl](http://studioastro.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [psychotronika.pl](http://psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dla mojego Taty,  
który zasiał ziarno  
i dla Christine,  
która podlewała ziemię*

Drogi Czytelniku,

Gdy siedzę w lesie i kończę pisać ostatnie rozdziały tej książki, obserwuję trzy kruki krążące nad moją głową. Przypominają mi, jak trudne jest wydanie książki o medycynie chińskiej. Trudność ta wynika z prostego faktu: nie znam chińskiego i nie mam azjatyckich korzeni. Bez biegłości językowej i całkowitego zanurzenia się w chińskiej kulturze i języku, nie sposób oddać w pełni ich istoty. Jako osoba uprzywilejowana, jestem zaszczycona i zarazem pełna pokory, że dane mi było od najmłodszych lat zgłębiać mądrość Wschodu. Mam jednak świadomość, że mój sposób postrzegania świata jest ograniczony. Nie chciałabym zostać źle zrozumiana, bynajmniej nie roszczę sobie prawa do tytułu mistrza w tej dziedzinie. Dzielę się tą wiedzą z głęboką ciekawością, pokorą i szacunkiem.

Choć fundamentem tej książki są moje doświadczenia z praktyką qigong, Teorią Pięciu Przemian (wu xing), psychoterapią i buddyzmem, nie jest to bezpośrednio odzwierciedlenie tego, czego się nauczyłam, a raczej moja własna interpretacja. To, co znajdziesz na kartach tej publikacji, jest esencją wielu nauk, przedstawioną w sposób, który ma sens dla mnie i dla moich uczniów oraz pacjentów, którzy przychodzili do mnie na terapię. Nie jest



to tekst religijny ani autorytatywny wykład na temat taoizmu, ani też podręcznik medycyny chińskiej, ponieważ to wykracza poza zakres mojej wiedzy. Jest to wyłącznie zapis tego, jak moja praktyka i nauka emanują ze mnie, gdy podążam swoją ścieżką tao. Mam nadzieję, że ta perspektywa sprawi, że mądrość płynąca z ciała i poszczególnych jego narządów trafi do jak najszerzego grona odbiorców, zwłaszcza teraz, gdy świat tak bardzo jej potrzebuje.

Świadomie pominęłam w tej książce niektóre bardziej tradycyjne koncepcje, a poszczególne atrybuty mogą różnić się od tych, które znajdziesz w innych publikacjach o medycynie chińskiej. Dokonałam tych zmian celowo, na podstawie osobistych badań, praktyki i doświadczenia. Ze względu na zakres i cel tej książki, nie byłam w stanie należycie oddać całej historii medycyny chińskiej. Mam jednak nadzieję, że stanie się ona dla Ciebie punktem wyjścia, a jeśli poczujesz chęć, by sięgnąć głębiej, możesz odnieść się do źródeł zamieszczonych w bibliografii.

Niech ta książka przyniesie pożytek Tobie i wszystkim istotom.

- *SN*



# Spis treści

## **Wstęp**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Tao jest jak woda . . . . . | 10 |
|-----------------------------|----|

## **Rozdział 1: Odkryj swoją prawdę**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Lekcje duchowe płynące<br>z serca i jelita cienkiego . . . . . | 46 |
|----------------------------------------------------------------|----|

## **Rozdział 2: Miej odwagę marzyć**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Lekcje duchowe płynące<br>z wątroby i pęcherzyka żółciowego . . . . . | 90 |
|-----------------------------------------------------------------------|----|

## **Rozdział 3: Intencja to podstawa**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Lekcje duchowe płynące<br>ze śledziony i żołądka . . . . . | 128 |
|------------------------------------------------------------|-----|

## **Rozdział 4: Przywiązanie i odpuszczanie**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Lekcje duchowe płynące<br>z płuc i jelita grubego . . . . . | 166 |
|-------------------------------------------------------------|-----|

## **Rozdział 5: Od strachu do wiary**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Lekcje duchowe płynące<br>z nerek i pęcherza moczowego . . . . . | 204 |
|------------------------------------------------------------------|-----|

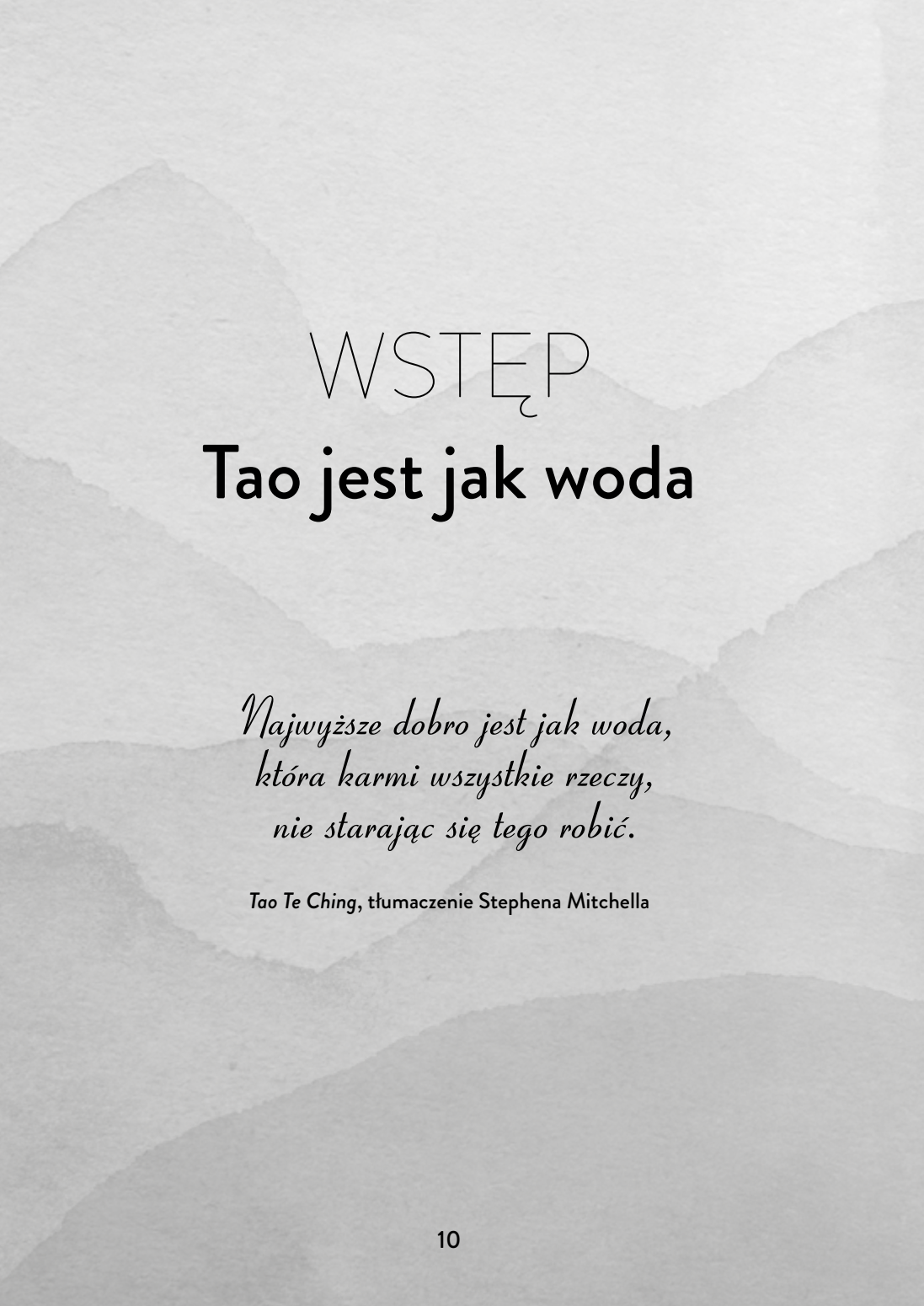
|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>Zakończenie</b> . . . . . | 244 |
|------------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>O Autorce</b> . . . . . | 251 |
|----------------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Podziękowania</b> . . . . . | 252 |
|--------------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Bibliografia</b> . . . . . | 254 |
|-------------------------------|-----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Źródła i lektury uzupełniające</b> . . . . . | 257 |
|-------------------------------------------------|-----|

The background of the page is a grayscale illustration of misty, layered mountains. The peaks are soft and hazy, creating a sense of depth and tranquility. The text is centered over this background.

# WSTĘP

## Tao jest jak woda

*Najwyższe dobro jest jak woda,  
która karmi wszystkie rzeczy,  
nie starając się tego robić.*

Tao Te Ching, tłumaczenie Stephena Mitchella



odowiec odbija letnie promienie słońca od swojej mroźnej skorupy, poprzecinanej szarawymi śladami cofającej się linii brzegowej. Mrużę oczy i dostrzegam, że jest mniejszy i ciemniejszy niż zapamiętałam go z dzieciństwa. Woda spływa z niego po skalnym urwisku, rozdzielając się na wiele strumieni, które wpływają do jeziora znajdującego się poniżej.

Po lewej stronie grupa turystów wysiada z dużego autobusu. Ich wzrok nie jest skierowany na szczyt, ale skupiony na ekranach telefonów, którymi robią zdjęcia na pamiątkę. Mimo chaosu na parkingu, górski krajobraz pozostaje niezmienny. Dźwięk wartkiego potoku odbija się echem w dolinie jak święta pieśń.

Gdy tak siedzę w samochodzie, odpływam myślami do wspomnienia sprzed lat. Miałam 13 lat, gdy ojciec zabrał mnie na pieszą wyprawę do lodowca, z noclegiem na szczycie tej góry. Noc spędziliśmy w alpejskiej chacie, zawieszanej niemal na krawędzi lodowej ściany.

Ponownie przenoszę się do tamtego dnia w środku lata. Stałam na zaśnieżonych półkach lodowcowych, a Tata tłumaczył mi wtedy, że to właśnie topniejący lód z lodowca Bow Glacier utworzył jezioro Bow Lake, które następnie spływa do rzeki Bow River, która płynie do naszego miasta, przecinając prerie i zmierza ku Zatoce Hudsona, a dalej do oceanu.

Dziś, gdy mam ponad trzydzieści lat, siedzę na parkingu przy Bow Lake i zastanawiam się, jak długo ten lodowiec jeszcze tu będzie, i czy przyszłe pokolenia będą miały zaszczyt cieszyć się jego czystą wodą. Odsuwam szybę i robię głęboki wdech, wciągając rześkie, górskie powietrze zmieszane ze spalinami z wciąż włączonego silnika autobusu. Z wydechem zalewa mnie fala żalu za niszczenie naszej planety, ale jednocześnie wdzięczności za hojność natury, mimo wyrządzonych jej krzywd.

Nie tylko zawdzięczam życie rzece Bow, w pewnym sensie czuję, że noszę w sobie jej ducha i mądrość. Nauczyła mnie przez lata, gdy na nią patrzyłam, słuchałam jej, kąpałam się w niej, piłam jej wodę, czegoś, czego nie da się nauczyć z książek. Pokazała mi, jak żyć zgodnie z rytmem faz księżyca, pór roku i bicia serca.

Spoglądam na grupkę turystów, pozuających na tle szmaragdowej wody. W ich entuzjazmie, by zdołać uchwycić najlepsze kadry, wyczuwam podziw dla piękna góry i tęsknotę za czymś, co ona reprezentuje, a co im umknęło. Wewnętrznie odczuwam podobną tęsknotę. Cenię to ludzkie dążenie do powrotu do natury i zasiewam to pragnienie jak ziarno nadziei w moim umyśle. Nadziei, że miłość, którą żywimy do świata przyrody, przemieni się w nawiązanie z nim bliskiej relacji. Trwam w dźwięku wody spływającej z góry, pradawnej mądrości, która pochłania całą moją uwagę. Zamykam oczy i słucham. „Odpowiedzi, których szukamy, myślę, są w tej pieśni”.

Być może zastanawiasz się, co ta historia ma wspólnego z twoimi narządami wewnętrznymi, albo jaki związek ma podążanie własnym tao ze spływem wody z lodowca do morza. Zatrzymajmy się na chwilę. Spróbuj zobaczyć oczami wyobraźni wodę spływającą po górskim zboczu. Jaką energię czujesz w ciele, gdy wczujesz się w tę wizję? Czy potrafisz rozluźnić się na tyle, by poczuć się tak swobodnie, jak woda spływająca górskim zboczem?

Możliwe, że zauważyłeś, jak twoje ciało się rozluźnia, a umysł dostraja się do stanu błogości. Może pojawiło się uczucie ulgi, a energia w ciele zaczęła swobodniej płynąć. Aby poznać tao, trzeba powrócić, choćby na moment, do prostoty i naturalności. Nie przywiązywać się do kwestii pieniędzy, relacji, czasu, i wsłuchać się w naturalny puls świata.

Natura przypomina nam o tao, bo tao nie jest skomplikowane, zajęte czy zestresowane. Nieustannie nadaje rytm wszelkiemu



stworzeniu, można go wyczuć w szumie rzeki, zapachu kwiatu czy ciepłym, południowym wietrze.

Podążanie za własnym tao jest tak naturalne, jak spływająca z góry woda, która w swej pokornej naturze jest majestatyczna, piękna i godna podziwu. A jednak gloryfikacja i pochwały nie zmieniają jej biegu. Jest mocno osadzona w swoim istnieniu i nie musi się z niczego tłumaczyć. Właśnie dlatego karmi ziemię oraz istoty, które ją zamieszkują.

Zgodnie z teorią medycyny chińskiej, zdrowie, zarówno ciała, jak i umysłu, zależy od pozostawania w harmonii z naszą naturą. Kiedy opieramy się jej nurtowi, przepływ energii w naszym ciele zostaje zaburzony i pojawia się choroba. Ale gdy płyniemy zgodnie z jej nurtem, doświadczamy lekkości, w której tkwi ogromna moc tworzenia, zmiany i uzdrawiania. Podążanie za własnym tao nie oznacza, że unikniemy cierpienia czy trudności, świadczy jedynie, że płyniemy we właściwym kierunku, zgodnie z energią i planem natury.

Choć ta książka zawiera szczegółowe informacje o narządach wewnętrznych, ich energii i emocjach, jej sedno tkwi w wezwaniu do powrotu do natury. Mam tu na myśli zarówno świat naturalny, „tam na zewnątrz”, jak i naszą prawdziwą naturę, „tu w środku”. Mam nadzieję, że podczas lektury zrozumiesz, że funkcjonowanie narządów wewnętrznych jest uzależnione od żywiołów przyrody. A kiedy dostroisz się bezpośrednio do ducha natury, nie tylko przez obserwowanie jej na zdjęciach czy przez szybę samochodu, mimowolnie nauczysz się, jak energia przepływa w twoim ciele. Wierzę również, że wsłuchując się, poprzez praktyki opisane w tej książce, w sygnały wysyłane przez twoje narządy wewnętrzne, usłyszysz w nich głos natury, jej mądrość jako wewnętrzną siłę przewodnią w swoim życiu. W rzeczywistości, w której człowiek unosi się ponad światem naturalnym w samolotach, helikopterach, statkach

kosmicznych i przestrzeni wirtualnej, a zanieczyszczenie środowiska stale się pogłębia, świadomy powrót do natury i odzyskanie utraconej mądrości stają się niezwykle istotne. Zewnętrzne ekosystemy, które pilnie potrzebują naszej ochrony, są nierozdzielnie związane z układami funkcjonującymi w naszych ciałach. Na kartach tej książki zachęcam wszystkich do przemyślenia idei, że droga do uzdrowienia nie dotyczy wyłącznie nas samych, ale jest aktem nadziei i, w szerszym ekosystemie, katalizatorem zmiany. A ponieważ jesteśmy energetycznie połączeni ze wszystkim, co istnieje, podążając własnym tao, przyczyniamy się do uzdrowienia całej planety.



## CZYM JEST TAO?

Choć metafora wody wskazuje na energetyczną istotę tao, to w sensie absolutnym nie sposób go nazwać ani opisać. Tao jest niewidzialną prawdą, która istnieje wewnątrz i poza wszelkimi przejawami życia. To ono tworzy i podtrzymuje prawa rządzące wszechświatem, grawitację, pory roku, narodziny, śmierć, kwitnienie kwiatów czy dojrzewanie owoców. Tao podtrzymuje strukturę twojego kubka z kawą, reguluje pracę twoich narządów i rozświecła świadomość, gdy czytasz te słowa. Jest tłem, nieważne, czy mamy tego świadomość, czy nie, całej naszej historii życiowej. Jest wielkie jak słońce i małe jak atom. Tao można przetłumaczyć dosłownie jako „drogę”, w swoim najgłębszym sensie oznacza po prostu: sposób, w jaki rzeczy są.



Wszystkie praktyki duchowe prowadzą nas do odkrycia tao, czyli zrozumienia natury egzystencji i naszego prawdziwego „ja” w jego najgłębszym wymiarze. To objawienie może przynieść ulgę w naszych złożonych, a czasem bolesnych czasach. *Tao Te Ching* twierdzi, że tao nie da się opisać słowami, można go jedynie doświadczyć. Wszystko, co napiszę w tej książce o tao, ma za zadanie tylko jedno: obudzić to, co od zawsze jest w tobie i o czym już wiesz. Bo tao to esencja tego, kim naprawdę jesteś w głębi duszy, czyli istotą splecioną z tajemniczą siecią Absolutu.

## CZYM JEST TWOJE TAO?

Choć słowo „tao” odnosi się do ezoterycznych prawd całej rzeczywistości, może także opisywać fundamentalny, energetyczny wzorec istnienia czegoś. Na przykład, natura wody polega na tym, by płynąć z siłą grawitacji ku najniższemu punktowi. Przeciwnie, natura drzewa, którego gałęzie rosną wbrew grawitacji, ku światłu. Nawet wśród różnych gatunków drzew, natura każdego z nich wyraża się w unikalny sposób, w zależności od ekosystemu i warunków, w jakich wyewoluowało. Relatywnie rzecz ujmując, podążanie za tao oznacza więc zsynchronizowanie się z określonymi prądami energetycznymi, w zależności od tego, jak manifestują się one w naszym ciele i umyśle. Natura wciąż nam o tym przypomina. Weźmy na przykład dąb, który, niezależnie od rodzaju edukacji lub treningu, nie może zmienić się w jodłę. Dąb pozostaje dębem, płynąc z prądem tego, co jest, i właśnie dzięki temu, że nie walczy z naturą według własnego uznania, wnosi coś cennego do większego ekosystemu, po prostu będąc sobą.

Łatwo pomylić swoje tao z karierą zawodową, ponieważ od czasów rewolucji przemysłowej zarabianie pieniędzy stało się centralnym punktem naszej zbiorowej narracji. „Kim chcesz zostać, gdy dorośniesz?”, to pytanie, które zadaje się dzieciom w szkołach, kształtując przyszłościowe, dyktowane względami ekonomicznymi poczucie tożsamości. Tymczasem tao opisuje sposób istnienia, który jest zgodny z autentycznym wyrazem naszej naturalnej energii.

Słynny psychiatra Carl Gustav Jung nazwał ten proces „indywidualacją” i używał słowa „tao” zamiennie z pojęciem „sensu”. Podążać za swoim tao to żyć zgodnie z własnym sensem życiowym, odkrywać, jakim „drzewem” masz być, i kultywować swój wzrost.

Mitolog Michael Meade nazywa nasze osobiste tao „geniusem”, to coś, co jest w nas od zawsze i nie musi zostać stworzone,

lecz jedynie obudzone, rozpoznane i zaakceptowane poprzez bycie wiernym sobie. Kiedy dostroisz się do swojej energii, rozpoznasz ją po poczuciu lekkości i sile, jakich ci dostarcza. Wiesz, że jesteś na dobrej drodze, gdy czujesz, że wszystko płynie we właściwym kierunku, jakbyś podążał za energią swojego ciała, a nie wbrew niej.

Gdy piszę o tao w sensie uniwersalnym, mam na myśli boskość, wszechświat, Boga lub istotę wszystkiego, co istnieje. Gdy odnoszę się do tao w sensie osobistym, chodzi mi o twój wewnętrzny geniusz i sposób bycia, który wnosi do twojego życia najwięcej sensu, obfitości i ekspresji, a jednocześnie przyczynia się do polepszenia świata.





# DLACZEGO WARTO POZNAĆ SWOJE NARZĄDY?

Zanim zaczęłam zgłębiać medycynę chińską, moje narządy wydawały mi się równie odległe, jak przyroda osobie wpatrzona w ekran telefonu.

Podobnie jak wiele innych dziewczyn dorastających w latach 90., postrzegałam swoje ciało przez pryzmat telewizji i magazynów modowych. Media te często przedstawiały kobiety jako obiekty pożądania seksualnego i podkreślały znaczenie szczupłej i wysportowanej sylwetki. Wchłonęłam ten uprzedmiotawiający przekaz, że moje ciało to po prostu obiekt. Mimo że byłam aktywna fizycznie i zdrowo się odżywiałam, dbałam o swoją formę fizyczną jedynie po to, by moje ciało funkcjonowało jak najlepiej, traktowałam je jak dobrze naoliwioną maszynę. Nawet moja praktyka jogi, początkowo była dla mnie kolejnym projektem mającym na celu doskonalenie ciała.

U progu dorosłości czułam się bardzo zagubiona. Szukałam potwierdzenia własnej wartości i sposobów na życie w świecie zewnętrznym, przez co wykonywałam prace, które nie miały głębszego sensu, i wchodziłam w relacje, które mnie nie satysfakcjonowały. Towarzyszyło mi nieodparte poczucie, że nie żyję swoim życiem, jakbym grała rolę, która do mnie nie pasuje. Choć byłam młoda i ogólnie „zdrowa”, często chorowałam. Z perspektywy czasu uświadomiłam sobie, że moje poczucie dystansu do własnego życia odzwierciedlało moje oderwanie od swojego ciała.

Kiedy zaczęłam poznawać sposób komunikowania się organów wewnętrznych oraz istot duchowych, które są z nimi związane, moja relacja z samą sobą uległa przemianom. Narządy przestały

być bezwładnymi kawałkami mięsa zamkniętymi w ciele, stały się żywymi źródłami mądrości, do których mogłam sięgać po wskazówki. Zaczęłam traktować swoje ciało jak żywą, oddychającą, czującą istotę, która zasługuje na szacunek. W tym tajemniczym procesie wsłuchiwania się w siebie, moje ciało zaczęło mnie prowadzić, choć nie poprzez rozum czy logikę, ale w kierunku życia pełnego znaczenia i głębokiego sensu. Wraz ze zmianą częstotliwości mojej energii, okoliczności wokół mnie również zaczęły ewoluować. Mimo że nadal jestem tylko człowiekiem i, jak każdy, miewam trudności, żyję w zgodzie z wewnętrzną, inteligentną siłą, która kieruje mną od środka. Dzięki temu zaczęłam podążać ścieżką, która lepiej rezonuje z moją energią. Potrafię słuchać swojego wewnętrznego autorytetu, otaczać się ludźmi i szukać okoliczności, które wspierają mój rozwój. Coraz rzadziej daję zbić się z tropu głosom mówiącym z zewnątrz, kim „powinnam być”, i kroczę z większą pewnością, ciekawością oraz zachwytem w stronę tego, kim jestem, tu i teraz.

Dzielę się tą historią, bo wiem, że uprzedmiotowienie ciała jest w naszej kulturze czymś niemal „normalnym”. Mam nadzieję, że podczas lektury tej książki także odnajdziesz w sobie umiejętność uważniejszego słuchania swojego ciała i że pomoże ci to zsynchronizować się z życiem, które było pisane tylko tobie.

Książka ta proponuje również inne spojrzenie na stres. Stres jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób, a nawet przedwczesnej śmierci. Niestety, lekarze nie mają czasu, by zagłębiać się w złożone mechanizmy stresu czy emocje będące jego źródłem. W energetycznym modelu medycyny chińskiej najbardziej cenię fakt, że korelacja ciała i umysłu nie jest jakąś mglistą koncepcją, ale zjawiskiem, które było skrupulatnie obserwowane i dokumentowane przez tysiące lat. Najstarsze zachowane dzieło z zakresu medycyny chińskiej, *Huangdi Neijing Su Wen*, pozostawiło nam

szczegółową mapę, pokazującą jak stres jest metabolizowany i magazynowany w ciele oraz jak poszczególne emocje wpływają na konkretne narządy.

Dzięki tej mapie „wsluchiwanie się we własne ciało” nabiera zupełnie nowego znaczenia, stając się aktywnym, świadomym procesem, a nie abstrakcyjnym hasłem. Niniejsza publikacja bazuje na tej mapie, lecz nieco ją upraszcza, aby ułatwić ci dbanie o własne zdrowie. Owszem, warto wybrać się na sesję akupunktury lub masaż, ale trzeba przede wszystkim samodzielnie działać na rzecz zapobiegania stresowi, a tym samym chorobie.



## QI – TANIEC YIN I YANG

Z taoistycznej perspektywy kosmologicznej, znany nam wszechświat, wyłonił się z niepoznawalnego, ostatecznego tao. Nie było wtedy żywiołów, pór roku, roślin, zwierząt, ludzi ani ruchu. W niewiadomy sposób ta bezkształtna przestrzeń podzieliła się na dwa bieguny: niebo i ziemię, to, co w medycynie chińskiej określa się mianem yin i yang.

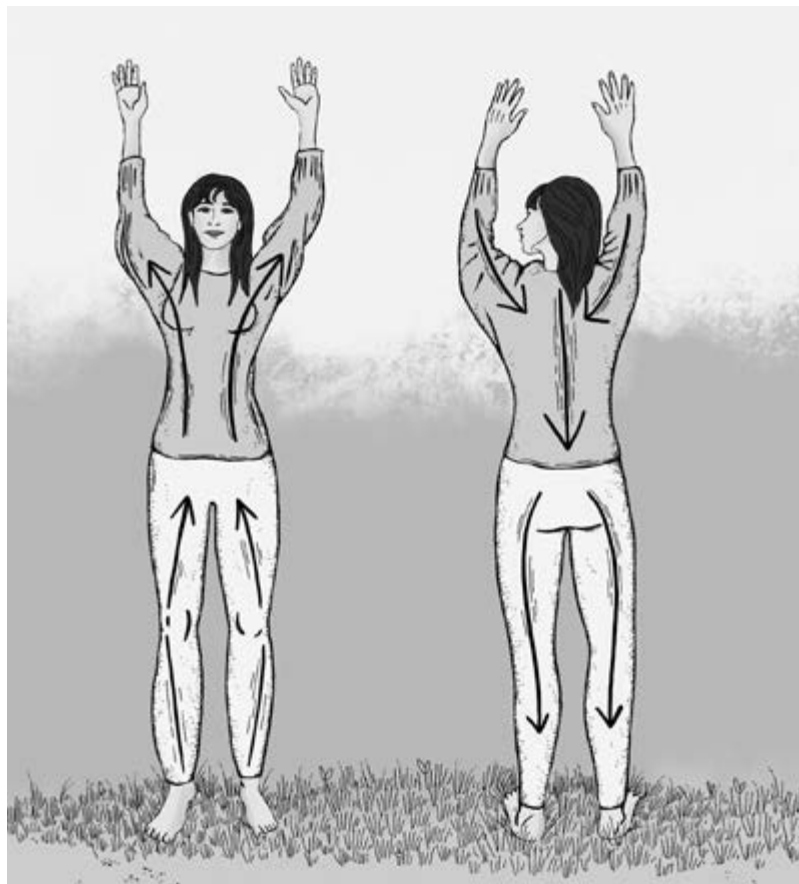
Yin to aspekt bierny, związany z materią, kobiecością, ciemnością, wilgocią, ciężkością, księżycem i ziemią. Z kolei yang to aspekt aktywny, powiązany z ulotnością, męskością, jasnością, lekkością, suchością, słońcem. Tak jak ładunki ujemne i dodatnie tworzą pole magnetyczne, tak też rozdzielenie yin i yang stworzyło pole energetyczne znane jako „qi”.

Qi (wymawiane „czy”), często tłumaczone jako „energia”, to niewidzialna, ożywiająca siła wszechświata, która sprawia, że życie kwitnie i podtrzymuje jego ruch. Qi jest wszędzie, w naszych ciałach, w jedzeniu, które spożywamy, a także w powietrzu, którym oddychamy. Qi może mieć różną gęstość, w zależności od tego, ile yin, a ile yang wyraża się w niej.

Zgodnie z uniwersalnym prawem, aspekt męski zmierza ku żeńskiemu, jony ujemne dążą do dodatnich, a wyższe ciśnienie do niższego, innymi słowy, yin zawsze dąży do yang, a yang do yin. To napięcie między nimi generuje ruch. Można to zaobserwować w cyklu pór roku: wiosna to przejście od yin do yang, lato to szczyt yang (światła), jesień jest powrotem z yang do yin, a zima to kulminacja yin (ciemności). Te cykle yin i yang można dostrzec również w pojedynczym oddechu, w ciągu dnia i całego życia, wszystko we wszechświecie porusza się w rytmie rozszerzania (yang) i kurczenia (yin).



W ciele człowieka qi przepływa przez kanały energetyczne zwane meridianami. Energia yin płynie od stóp w górę, wzdłuż wewnętrznej strony ciała, aż do głowy, natomiast energia yang płynie od głowy w dół, po zewnętrznej stronie ciała, aż do stóp.



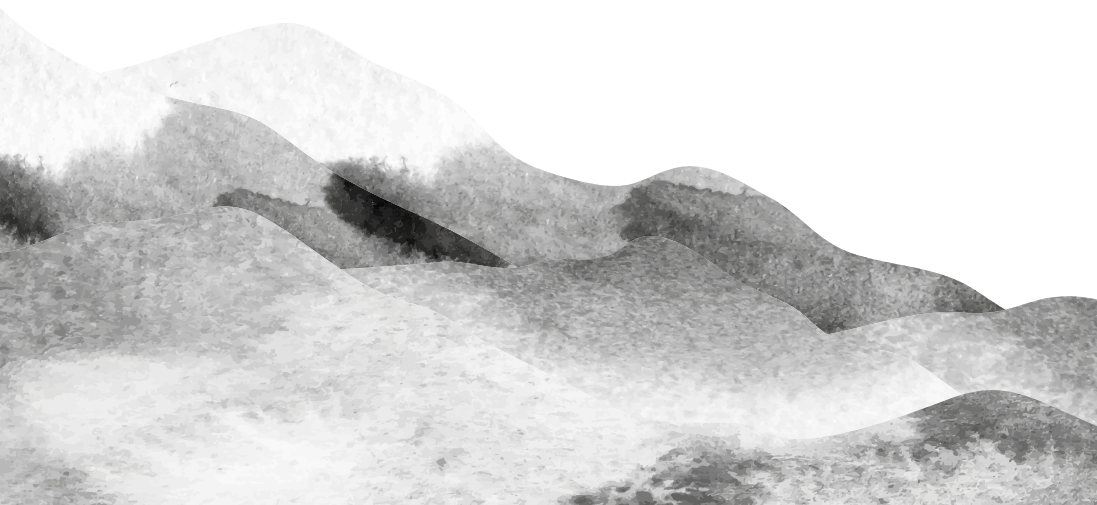
Choć yin odzwierciedla ziemię, a yang niebo, obie energie poruszają się ku sobie: yin jest w procesie stawania się yang, a yang, przeobrażania się w yin.

Zrozumienie konceptów yin i yang jest istotne z trzech powodów. Po pierwsze, stanowi fundament do poznania klasyfikacji narządów, opisanej szczegółowo w tej książce. W naszym ciele mamy pięć narządów yin (zang): nerki, serce, płuca, wątrobę i śledzionę oraz pięć narządów yang (fu): pęcherz moczowy, jelito cienkie, jelito grube, woreczek żółciowy i żołądek. Każdy narząd yin jest połączony z odpowiadającym mu narządem yang. Narządy yin są pełne i odpowiadają głównie za produkcję oraz magazynowanie qi, krwi i płynów ustrojowych. Narządy yang są puste i ich głównymi zadaniami są trawienie oraz transport składników odżywczych. Teoria yin i yang wyjaśnia, dlaczego pozornie niezwiązane ze sobą narządy, takie jak serce i jelito cienkie, współpracują ze sobą. Otóż każdy narząd potrzebuje swojej przeciwstawnej siły yang lub yin, by utrzymać równowagę przepływu qi.

Po drugie, yin i yang pozwalają zrozumieć, że qi ma różną częstotliwość. Qi świadomości, ducha i umysłu ma największą częstotliwość yang, natomiast qi materii oraz ciała mają największą częstotliwość yin (jest najgęstsza). Energia poszczególnych narządów składa się z różnych proporcji yin i yang: nerki są najbardziej yin z natury i są związane z zimą, serce zaś jest w największym stopniu yang i jest powiązane z latem. Znając zatem naturę yin i yang, łatwiej rozpoznać jakość qi, która przepływa przez twoje ciało i umysł.

Po trzecie, yin i yang reprezentują dwa różne aspekty qi, które warto świadomie harmonizować w codziennym życiu. Zasadniczo yang przejawia się w działaniach o szybkim tempie i skierowanych na zewnątrz, takich jak ekspresja, ekstrawersja czy aktywność umysłowa. Yin natomiast wyraża się i regeneruje poprzez działania wolniejsze, skierowane do wewnątrz, sprzyjające głębokim wrażeniom cielesnym. Nawet bez szczegółowej wiedzy o energii narządów, wprowadzenie większej równowagi między czynnościami yin i yang może pomóc zharmonizować twoje qi.

Na przykład medytacja to raczej czynność yin, bo ciało jest wtedy pasywne, natomiast bieganie to aktywność yang, ponieważ ciało jest wtedy w ruchu. Udział w firmowej imprezie w piątkowy wieczór to przejaw yang, bo wymaga większej energii i otwartości na zewnątrz, podczas gdy oglądanie seriali w domowym zaciszu to raczej przejaw yin (skierowana do wewnątrz). Żadna z tych aktywności nie jest z natury lepsza od drugiej, obie mogą mieć korzystny lub negatywny wpływ, w zależności od tego, czego w danym momencie potrzebuje twoja energia. Jeśli cały dzień siedziałeś przy biurku, medytacja siedząca może nie pomóc ci w powrocie do równowagi, zamiast tego szybsza przebieżka może wnieść więcej yang do ciała i umysłu, co przywróci twoją energię do stanu równowagi. Zasady yin i yang uczą nas, że nie istnieje uniwersalny sposób na osiągnięcie harmonii, chodzi raczej o to, by dostrajać przepływ yin i yang do zmieniających się pór roku i etapów własnego życia, a jednocześnie nieustannie poszukiwać harmonii ze swoim tao.

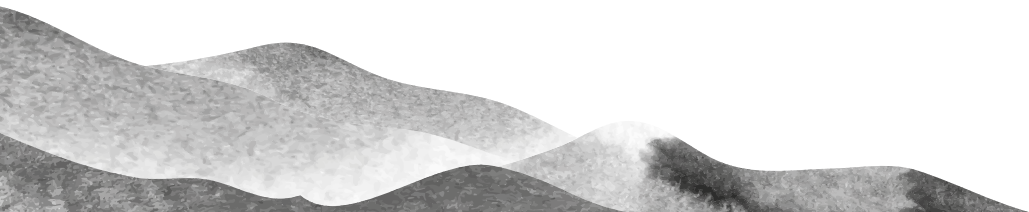


# CZYM JEST MEDYCYNĄ CHIŃSKA?

Medycyna chińska rozwijała się przez tysiące lat. Wu Yi, przede wszystkim kobiety, były szamankami i uzdrowicielkami w miejscowych społecznościach, które leczyły różne dolegliwości: fizyczne, psychiczne i duchowe. Na skutek wieków patriarchalnych rządów i surowych reżimów politycznych medycyna chińska straciła wiele ze swoich duchowych i mitycznych korzeni, jednak, mimo tego, jej holistyczne założenia przetrwały.

W przeciwieństwie do medycyny zachodniej, która postrzega ciało jako maszynę, w której poszczególne elementy trzeba „naprawić”, medycyna chińska traktuje ciało jako dynamiczny ekosystem naczyń połączonych. Nie skupia się wyłącznie na leczeniu wyizolowanych objawów, ale na przywróceniu równowagi sił witalnych w tym ekosystemie. Takie podejście bierze pod uwagę cały organizm i sięga do źródła energetycznych zaburzeń, które przyczyniają się do rozwoju chorób.

Choć medycyna chińska kojarzy się najczęściej z akupunkturą, warto pamiętać, że jest to tylko jedna z jej gałęzi. Pozostałe to: ziołolecznictwo, masaż oraz qigong. Wszystkie te holistyczne metody mają wspólną intencję, którą jest przywrócenie równowagi w ekosystemie ciała.



## CZYM JEST QIGONG?

Jak już wiesz, słowo „qi” oznacza energię, a „gong”, wprawna pracę. Zatem „qigong” to umiejętna praca z energią w celu jej pobudzenia, zrównoważenia i zbalansowania.

Wyróżnia się trzy główne nurty qigongu: qigong bojowy, służący rozwojowi siły fizycznej i umiejętności samoobrony, qigong medyczny, który praktykuje się dla utrzymania optymalnego stanu zdrowia oraz qigong duchowy, którego celem jest przebudzenie duchowe. W ramach tych trzech nurtów można znaleźć tysiące rozmaitych ćwiczeń, filozofii, technik i interpretacji dotyczących tego, co, jak i dlaczego praktykować.

Inspiracją dla tej książki jest qigong medyczny, który kładzie nacisk na korelację ciała i umysłu, szczególnie poprzez pracę ze świadomością oraz emocjami. Warto zrozumieć, że ta praktyka to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale holistyczna metoda terapeutyczna. Obejmuje ona medytacje, techniki terapeutyczne uwalniające emocje, leczenie dźwiękiem oraz praktyki zbliżone do reiki czy terapii czaszkowo-krzyżowej.

Spśród wszystkich gałęzi medycyny chińskiej, qigong należy do najstarszych i najczęściej praktykowanych metod zachowania dobrego zdrowia w Chinach. Przed połową XX wieku praktyki te znane były jako *Dao Jia Yang Sheng Shu* (*Taoistyczne sztuki pielęgnowania życia*). W latach 50. qigong zyskał na popularności jako sposób na zachowanie pradawnych metod uzdrawiania i wyodrębnienie ich jako dziedziny medycyny, a nie praktyki religijnej. Dzięki temu przetrwał czasy ówczesnego reżimu politycznego. Książka *The Way of Qigong* Kena Cohena (Random House, 1997) również przyczyniła się do popularyzacji qigongu i taoizmu.

Taka perspektywa podkreśla fakt, że mimo nazwy „qigong medyczny”, celem owej praktyki nie jest wyłącznie leczenie chorób,



jak to często bywa w medycynie zachodniej, lecz przede wszystkim zachowanie życia i przywrócenie go do równowagi. Pierwotnie pojęcie „pielęgnowanie życia” obejmowało praktyki duchowe i skupiało się na wszystkich aspektach świadomości, co podkreśla głęboko holistyczne podejście do dobrostanu.

## Jak pobudzić swoje qi

Poniżej znajdują się cztery główne sposoby pobudzania energii, będą one wykorzystywane w ćwiczeniach zaprezentowanych na kartach tej książki:

1. **Ruch:** Obejmuje określone sekwencje qigongu, ale może również pobudzić energię poprzez rozciąganie, jogę, spacerowanie i wszelkie mechaniczne stymulacje ciała, jak igły akupunkturalne czy masaż.
2. **Oddech:** Istnieje wiele różnych technik oddechowych stosowanych w qigongu, niektóre z nich (podstawowe) znajdziesz w tej książce. Oddech wpływa bezpośrednio na nasze qi, ponieważ aktywuje lub wycisza autonomiczny układ nerwowy. Ułatwia również krążenie energii po całym ciele.
3. **Intencja:** W praktyce qigongu często mówi się że: „qi podąża za yi”. Yi (wymawiane „i”) to nasza intencja, energia zawsze podąża tam, gdzie skierowana jest uwaga. W praktyce qigongu wzmacniamy intencję za pomocą wyobraźni, np. kierując energię do miejsc, gdzie jej brakuje, lub używając kolorów, które emitują określone częstotliwości. Powyższa koncepcja zostanie opisana w kolejnych rozdziałach.
4. **Dźwięk:** Dźwięk to wibracja i bardzo skuteczne narzędzie do pobudzania energii qi. Istnieją określone dźwięki rezonujące z poszczególnymi narządami i mogące wspierać

procesy lecznicze. Należy jednak pamiętać, że dźwięk to również słowa, które do siebie kierujemy, a także sposób, w jaki je wypowiadamy. Do tej kategorii należy również muzyka i dźwięki, którymi otaczamy się w codziennym życiu.

Choć formalne praktyki qigongu mają dużą moc, warto pamiętać, że są częścią większej całości. Ponieważ wszystko we wszechświecie bierze swój początek i jest wprowadzane w ruch poprzez qi, każdy aspekt naszego życia wpływa na jakość i przepływ naszej energii, sposób, w jaki traktujemy innych, co jemy, jak i z kim spędzamy czas, gdzie kierujemy myśli, jakie emocje uosabiamy, a także jaka jest nasza relacja z własnym tao. Według mnie definicja qigongu to sposób na życie, który przywraca qi do harmonii, a nie zwykła praktyka wykonywana raz w tygodniu na zajęciach online czy w pobliskiej sali gimnastycznej.



# PŁYNAĆ Z PRĄDEM

Ta książka jest podzielona na pięć rozdziałów, odpowiadających energii jednego z pięciu narządów wewnętrznych. Każdy rozdział rozpoczyna się częścią teoretyczną, w której znajdziesz omówienie fizycznych, energetycznych i duchowych funkcji danego organu, a także opis typowych zaburzeń i dolegliwości z ich strony. Zwieńczeniem każdego rozdziału jest sekcja „Praca duchowa”, zawierająca ćwiczenia fizyczne, energetyczne i duchowe, mające na celu przywrócenie równowagi w obrębie określonego narządu. Niektóre z ćwiczeń zajmują zaledwie kilka minut, inne natomiast są bardziej rozbudowane. Wybieraj te, które najbardziej ci odpowiadają. A jeśli jedynym lekarstwem, którego teraz potrzebujesz, jest po prostu czytanie tej książki, czerpanie z niej inspiracji i rozwijanie świadomości na temat swoich narządów, to też jest w porządku.

Moja sugestia, najpierw przeczytaj książkę w całości, a dopiero potem wróć do ćwiczeń w poszczególnych rozdziałach, tych, które najbardziej rezonują z twoją obecną kondycją energetyczną. Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń już podczas pierwszej lektury. Mam nadzieję, że schematy i wypunktowane listy posłużą ci jako pomocne punkty odniesienia i zachęcą do dalszego zgłębiania wybranych tematów. Ta książka została stworzona również po to, by wspierać cię na różnych etapach życia, zarówno tych związanych z corocznym naturalnym cyklem pór roku, jak i z twoimi osobistymi przejściami. Na przykład jesienią energia płuc może łatwo ulec zaburzeniu, dlatego właśnie wtedy warto wrócić do rozdziału poświęconego płucom. Z kolei jeśli przeżywasz żalobę, doznałeś straty lub jesteś w trakcie zmian, być może właśnie ten rozdział, szczególnie część poświęcona emocjom związanym z odpuszczaniem i żalobą, okaże się dla ciebie najważniejszy.

Podczas lektury zwracaj uwagę na subtelne odczucia pochodzące z twojego ciała, gdyż niektóre rozdziały mogą sprawić, że coś drgnie w głębi twojej duszy, rezonując z twoim obecnym doświadczeniem. Daj sobie czas. Ale przede wszystkim okaż sobie współczucie na tej drodze, nie zmuszaj się do niczego. Pamiętaj, że woda nie pcha się na siłę z góry, ona po prostu płynie.



# PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Podczas pracy z ludźmi zauważyłam, że najskuteczniejsza droga do wewnętrznej przemiany zaczyna się od szczerego uznania i uszanowania dawnych wzorców energetycznych. Tylko poprzez współczucie wobec siebie, cierpliwość i gotowość do wsłuchania się w to, co ciało próbuje nam powiedzieć na wszystkich poziomach, możliwa jest prawdziwa zmiana u samego źródła.

W mojej pracy z ludźmi zauważyłam, że najbardziej skuteczna droga do wewnętrznej przemiany zaczyna się od szczerego uznania i uszanowania dawnych wzorców energetycznych. Dobra wiadomość jest taka, że wraz z „wyrwaniem korzeni” można odkryć ukryte pragnienia, zdolności i inklinacje, których wcześniej nie byliśmy świadomi, a które mogą nas przybliżyć do życiowego powołania. Gdy zamiast tylko łagodzić objawy, skupimy się na sięgnięciu do ich przyczyn, możemy zmienić nasze przekonania i przekierować tę emocjonalną oraz duchową energię ku odkrywaniu własnego potencjału.

Mam nadzieję, że ucząc się o poziomie energetycznym i duchowym poszczególnych organów, zaczniesz wsłuchiwać się w swoje ciało i dostrzegać, co kryje się pod powierzchnią objawów fizycznych. Być może zaczniesz podejrzewać, że nawracające infekcje pęcherza mają związek z poczuciem niepewności finansowej. Może zauważysz, że tłumienie złości nasila u ciebie objawy napięcia przedmiesiączkowego albo że twoje nadciśnienie to sygnał, że należy zmienić coś w głębi siebie, a nie wyłącznie nawyki żywieniowe.

Podczas lektury tej książki spróbuj porzucić potrzebę „naprawiania” swojego ciała.



Zamiast tego potraktuj objawy jak sygnały płynące z wzorca energetycznego twojego ciała, które pragnie, byś dokonał jakiejś zmiany.

Otwórz się na myśl, że twoje ciało posiada całą potrzebną wiedzę, by przejść do kolejnego etapu rozwoju duszy. Być może to właśnie dolegliwości fizyczne są sposobem, w jaki twoje ciało się z tobą komunikuje. Słuchając jego głosu, dojrzewasz do takiej kondycji, za którą tęskni twoja dusza.

Ciało wie więcej niż jest w stanie pojąć nasz świadomy umysł. Gdy nawiążemy z nim rozmowę, także z jego „trudnymi”, nieprzyjemnymi czy emocjonalnymi aspektami, wejdziemy w dialog z naszą podświadomością. Właśnie tam drzemie potencjał energetyczny, który może popchnąć nasze życie w kierunku, jakiego dotąd nie byliśmy w stanie sobie wyobrazić.





**Stephanie Nosco** – psychoterapeutka i doświadczona nauczycielka qigongu. Od lat pomaga ludziom odzyskać wewnętrzny spokój, pracując z ciałem, emocjami i energią. W swojej praktyce łączy skuteczne metody: psychologię głębi, psychologię buddyjską oraz intuicyjną pracę z energią.

Czy wiesz, że twoje ciało ma naturalną zdolność do samouzdrawiania? Odkryj jak pobudzić energię qi i energię tao, aby przywrócić równowagę, zdrowie i wewnętrzną harmonię.

**Dzięki tej książce:**

- poznasz praktyki qigong, które uwalniają napięcia i wzmacniają witalność,
- odkryjesz, jak w prosty sposób korzystać z zasad medycyny chińskiej na co dzień,
- zrozumiesz sygnały wysyłane przez twoje ciało poprzez emocje, potrzeby i ograniczenia,
- nauczysz się uzdrawiać siebie – przywracając narządom naturalną harmonię.

To unikalna publikacja, która łączy zachodnią wiedzę z mądrością taoizmu i doświadczeniem pracy z energią qi. Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia i osobiste refleksje, które sprawdzają się w codziennym życiu. To książka dla każdego, kto szuka prostych, skutecznych sposobów na lepsze samopoczucie i głębsze zrozumienie siebie.

**Poznaj skuteczny system  
przywracania wewnętrznej równowagi**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)