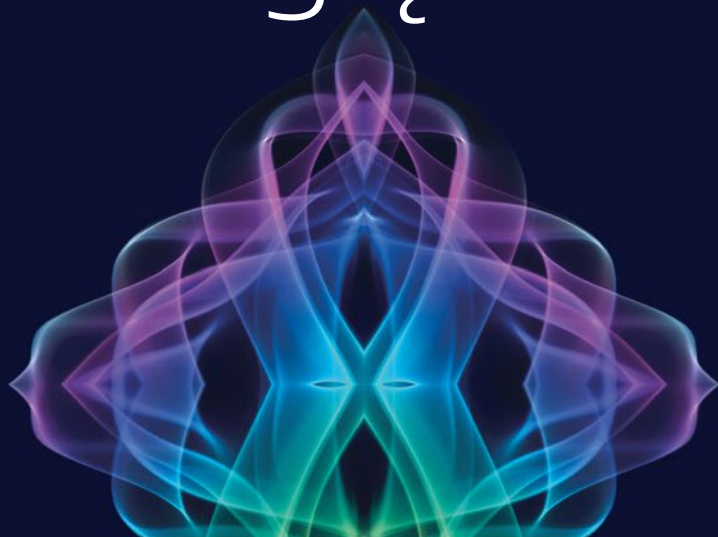


Robert Bruce

Jak pracować z uzdrawiającą energiją ciała



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

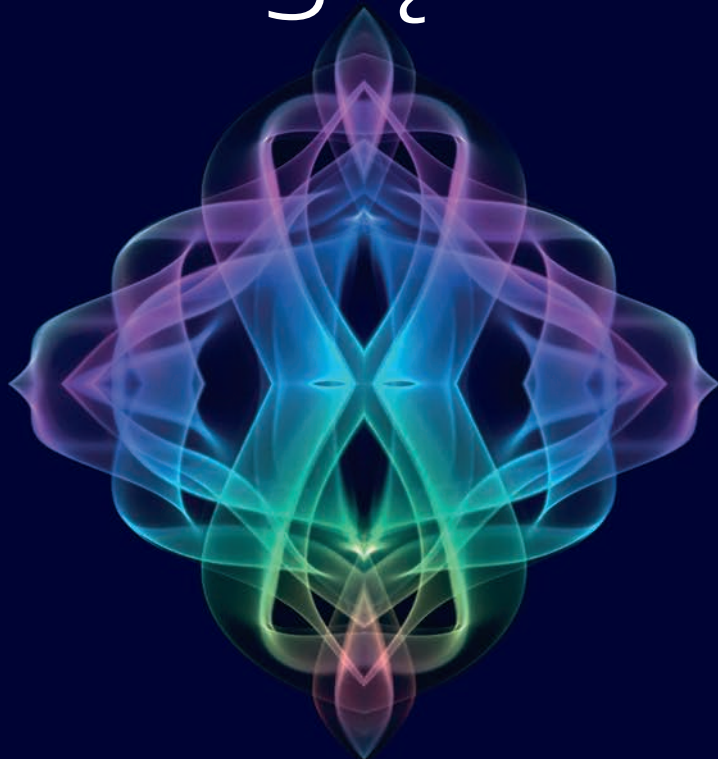
 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

**Bezpieczne ćwiczenia, które wspierają
witalność, odporność i regenerację**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Robert Bruce

Jak pracować z uzdrawiającą energiją ciała



Bezpieczne ćwiczenia, które wspierają
witalność, odporność i regenerację



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

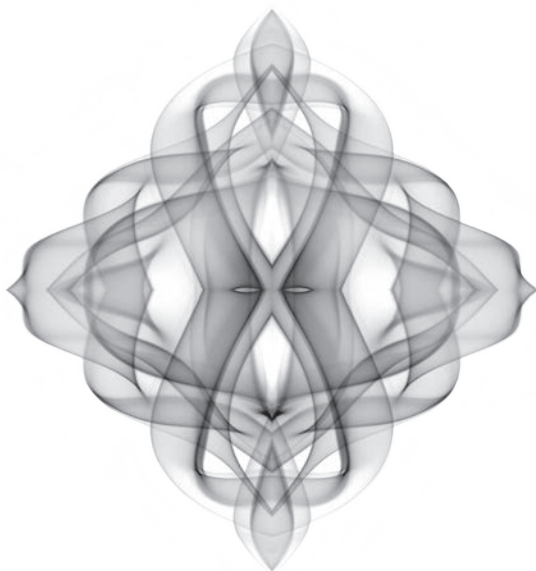
Jak pracować
z uzdrawiającą
energiją ciała

„Nada twojemu życiu głębie,
jakiej dotąd nie zaznałeś”.

– ECKHART TOLLE

Robert Bruce

Jak pracować z uzdrawiającą energiją ciała



**Bezpieczne ćwiczenia, które wspierają
witalność, odporność i regenerację**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
ILUSTRACJE: Caroline Needham

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-029-0

Tytuł oryginału: *ENERGY WORK: The Secrets of Healing and Spiritual Growth*

Copyright © 2007, © 2011
By Robert Bruce

© 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. Żadna część tej książki nie może być wykorzystywana ani reprodukowana w jakiejkolwiek formie w celu szkolenia technologii lub systemów sztucznej inteligencji. Niniejsze dzieło jest wyłączone z procesów eksploracji tekstów i danych zgodnie z art. 4 ust. 3 dyrektywy (UE) 2019/790.

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek 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



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** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

*Dla Patricii, mojej wyczulonej na energię przyjaciółki,
której czułe wsparcie i porady zdrowotne
okazały się nieocenione podczas pisania tej książki.*

*A także ku pamięci Taryn...
śpij słodko, mała księżniczko.*

Spis treści

Przedmowa. Nowa historia	9
Przedmowa do nowego wydania	13
Wstęp	23
ROZDZIAŁ PIERWSZY Twoje ciało energetyczne	27
ROZDZIAŁ DRUGI Wizualizacja i ćwiczenia oddechowe . .	45
ROZDZIAŁ TRZECI Wprawianie energii w ruch	69
ROZDZIAŁ CZWARTY Praca z głównymi ośrodkami energetycznymi	91
ROZDZIAŁ PIĄTY Wzmacnianie energii intencją	135
ROZDZIAŁ SZÓSTY Blokady energetyczne	171
ROZDZIAŁ SIÓDMY Samouzdrawianie za pomocą energii	189
ROZDZIAŁ ÓSMY Uzdrawianie poprzez ośrodek serca . . .	209
Kilka słów na koniec	223
Posłowie. Zmiany w nowym wydaniu	227
Bibliografia i sugerowane lektury	235
Indeks	237
O Autorze	244

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Twoje ciało energetyczne

Ciało energetyczne to fundamentalny schemat subtelnej energii twojego fizycznego ciała. Istnieją rozmaite, zarówno tradycyjne, jak i nowoczesne metody pracy z energią, jednak wszystkie mają za zadanie stymulować i rozwijać ciało energetyczne. Naszym celem jest duchowa ewolucja, która umożliwi stanie się zdrowszym, dynamiczniejszym człowiekiem. Nowy system pracy z energią opisany w tej książce jest nie tylko prosty, ale i skuteczny.

Od tysięcy lat wiadomo, że ciało energetyczne ma duże znaczenie w kontekście zdrowia i witalności. Energia życiowa ma wiele nazw: qi, prana, huna, siła odcyczna, orgon itd. Wykorzystuje się ją w licznych praktykach, takich jak qigong, tai chi, joga, kung fu, akupunktura, reiki, refleksologia, uzdrawianie praniczne czy kwantowy dotyk. Każdy system, w którym występują techniki uzdrawiania lub manipulowania subtelną energią, można usprawnić, wykonując ćwiczenia zgodnie z zasadami świadomości ciała, które stanowią fundament tej książki.

Im więcej masz w sobie witalnej energii, tym prężniej radzisz sobie na każdym poziomie życia: fizycznym, umysłowym, emocjonalnym, twórczym i duchowym. Bez względu na to, czy pragniesz wzbogacić tradycyjne praktyki, zyskać lepsze zdrowie lub rozwinąć duchowe i parapsychiczne zdolności, skuteczna praca z energią stanowi klucz do sukcesu.

Każda nasza aktywność – nie wyłączając procesów myślowych ani zachodzących podczas snu – wymaga energii, która kryje się we wszystkich cząsteczkach, kościach, mięśniach i narządach ludzkiego organizmu. Liczne sygnały bioelektryczne i biochemiczne przesyłane wewnątrz ciała biorą udział w przepływie myśli, pracy narządów, a także ruchu fizycznym. Wszelka aktywność elektryczna generuje pola elektromagnetyczne. Pole biomagnetyczne to rodzaj pola elektromagnetycznego tworzonego przez żywą istotę. Niektóre pola są subtelne i nieuchwytne, co jednak nie oznacza, że się nie liczą. Najsilniejsze pole biomagnetyczne człowieka powstaje w sercu i można je namierzyć z odległości ponad 5 metrów. Poziom energii generowanej przez uzdrowicieli oraz osoby zajmujące się pracą z energią zmierzono przy pomocy podobnych narzędzi i wykazano, że jest to znaczna siła (Oschman i Pert 2000).

Energia subtelna przepływa przez ciało energetyczne człowieka na wiele sposobów. Obok fizycznych źródeł energii, takich jak żywność i napoje, wyróżniamy jeszcze dwa ważne źródła, czyli energię generowaną przez naszą planetę oraz powietrze, którym oddychamy. Subtelna energia życiowa pochodzi z atmosfery, energii słonecznej oraz kosmicznych energii wszechświata. Między ludźmi a wszystkimi innymi żywymi istotami zachodzą procesy wymiany energetycznej. Cały wszechświat jest tak naprawdę nieskończonym wyrazem energii i świadomości. Na poziomie energetycznym wszystkie żywe i nieożywione istoty są ze sobą ściśle powiązane.

Czym jest ciało energetyczne?

Każda komórka twojego ciała tętni aktywnością bioelektryczną, która wytwarza pola biomagnetyczne. Niżej znajdują się zaś warstwy pól subtelnej i duchowej energii, które tworzą ciało energetyczne człowieka. To naczynie równie złożone, co jego fizyczny odpowiednik, choć trudno jest rozpoznać jego subtelne i duchowe struktury.

Wrażliwy człowiek pozostaje jedynym „narzędziem”, które jest wystarczająco czułe, by rejestrować nasze subtelne energie. Aby to w pełni zrozumieć, musisz nauczyć się wyczuwać i wprawiać w ruch własną energię. Jednym z głównych celów tej książki jest wskazanie ci, jak tego dokonać. Kiedy uda ci się wyczuć własną energię, przekonasz się, że rzeczywiście masz ciało energetyczne. Jedynie wtedy będziesz mógł rozpocząć zgłębianie tajników pracy z energią. Niebawem przekonasz się, że to nic trudnego.

Ciało energetyczne człowieka przypomina wzorec nałożony na powłokę fizyczną, choć niektóre jego części istnieją niezależnie od niej. Weźmy na przykład ręce i nogi – ich energetyczne odpowiedniki kontynuują funkcjonowanie nawet po amputacji fizycznych kończyn. Przy zastosowaniu fotografii kirlianowskiej (fotografii wyładowań koronowych) można niekiedy uchwycić fragmenty struktur, które zostały wcześniej utracone lub usunięte (na przykład amputowane palce lub części roślin).

Ciało energetyczne człowieka składa się z licznych warstw i ośrodków. Ośrodki energetyczne (znane również jako czakry) stanowią odpowiednik narządów niezbędnych do życia.



Wyróżniamy siedem głównych ośrodków (podstawowe czakry), setki ośrodków drugorzędnych, trzy ośrodki magazynowania energii oraz gęsto usiane sfery ośrodków trzeciorzędnych (małe pory wymiany energetycznej). Istnieje również kanał centralny (szuszumna), który biegnie przez środek ciała, oplatany z obu stron przez dwa główne kanały energetyczne (zwane ida i pingala). Strukturę tę tradycyjnie obrazuje kaduceusz (laska Hermesa).

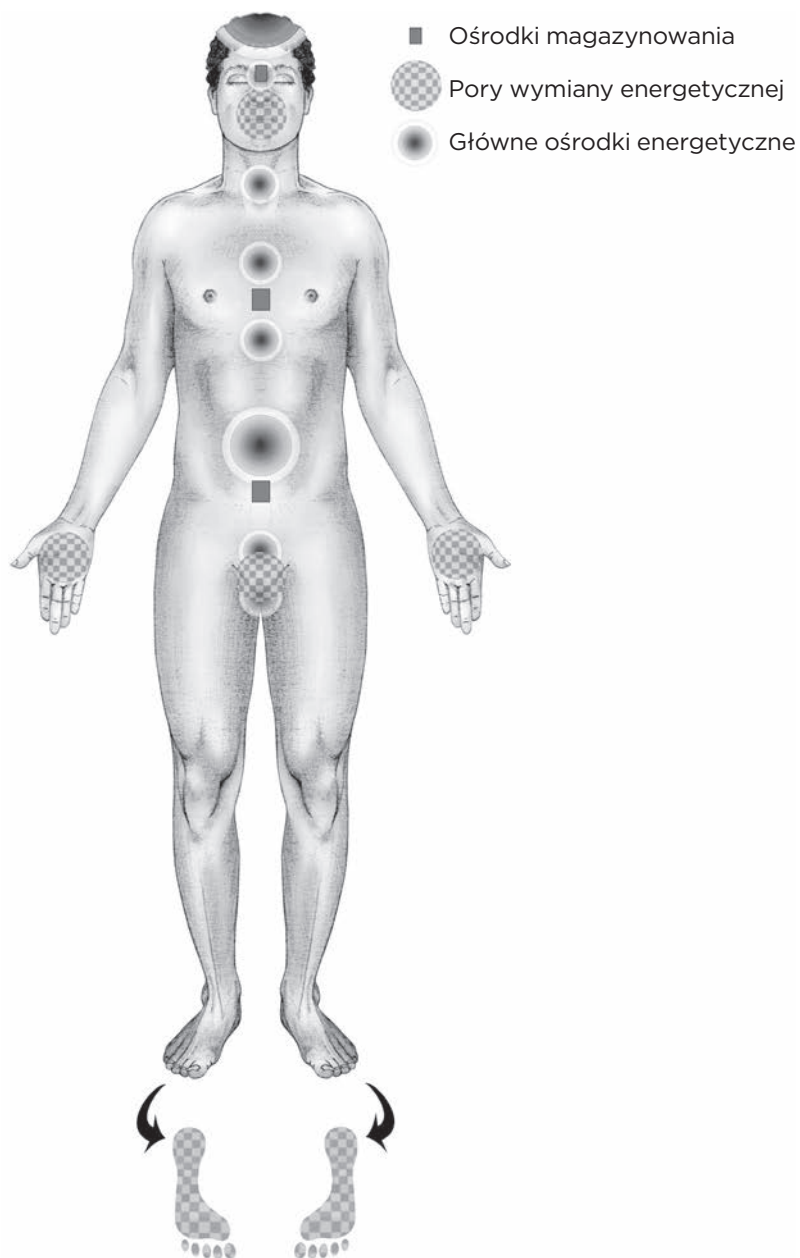
Ciało energetyczne człowieka to złożona, wielowarstwowa struktura. Naszą pracę zaczniemy zatem od czegoś prostego. Na ilustracji po prawej stronie widać podstawowe elementy ludzkiego ciała energetycznego – główne ośrodki, punkty magazynowania energii, a także obszary wymiany energetycznej. Wszystkie te zagadnienia omówię dokładniej w kolejnych sekcjach.

Chcąc pracować z energią, nie trzeba wcale wykuwać na pamięć mnóstwa egzotycznych słówek i koncepcji rodem ze Wschodu. Używam zachodnich, opisowych pojęć, gdy tylko jest to możliwe, co ułatwia pracę z energią zarówno w sferze teoretycznej, jak i praktycznej. Każda część fizycznego ciała należy również do ciała energetycznego. Poniższe ćwiczenia pomogą ci to zrozumieć.

Czym jest praca z energią?

Myśli i uczucia mają głęboki wpływ na ciało energetyczne. Kiedy jesteś szczęśliwy, twoje ciało energetyczne rozszerza się, by dodać ci sił. Gdy zaś dopadnie cię smutek, ciało energetyczne kurczy się, ograbiając cię z witalności i entuzjazmu. Praca z energią poprawia i równoważy zdrowie oraz witalność na wszystkich poziomach. Głębsza świadomość ciała i swobodniejszy przepływ energii w organizmie pomogą ci również zwiększyć aktywność wyższych duchowych aspektów w twoim życiu.

TWOJE CIAŁO ENERGETYCZNE



Można to osiągnąć na wiele sposobów. W końcu wszystkie drogi prowadzą do Rzymu – tyle że niektóre są krótsze od innych. Tradycyjne podejścia zakładają zastosowanie rozmaitych połączeń technik wizualizacji, ruchu, a także rozciągania, korygowania postawy oraz ćwiczeń oddechowych i/lub intonowania mantr bądź metod toningu. Praktyki te stymulują przepływ subtelnej energii na różne sposoby. Z kolei typowe podejście zgodne z nurtem New Age wiąże się przede wszystkim z ćwiczeniami wizualizacyjnymi i relaksacyjnymi. Wizualizacja sprawia jednak wielu osobom trudności, ponieważ często bywa mylnie rozumiana. Sekrety jej skutecznego praktykowania zdradzam w kolejnym rozdziale. Każdy może wizualizować – i to wprost doskonale. Wystarczy się tego nauczyć.

Metoda pracy z energią, której uczę w tej książce, to *namacalny* system wyobrażania, który nie wymaga ćwiczeń wizualizacji. Tęgo rodzaju obrazowanie polega na skoncentrowaniu świadomości ciała na jakimś konkretnym punkcie w jego wnętrzu. Punkt ten możemy następnie przesuwac, aby glęboko stymulowac ciało energetyczne. Każdy może się tego nauczyć, to nic trudnego. Ten system jest nie tylko prostszy, ale także znacznie skuteczniejszy od pozostałych.

Podstawy ruchu energii z użyciem świadomości ciała oraz wyobrażania dotyku znajdziemy we wszystkich systemach energetycznych, które wywodzą się ze Wschodu. Nie jest to takie oczywiste na pierwszy rzut oka, być może z powodu trudności, jakie nastręcza tłumaczenie azjatyckich koncepcji ezoterycznych. Uważam, że stosowanie technik świadomości ciała w celu stymulowania ciała energetycznego jest naturalnym elementem wschodnich tradycji, który po prostu nie przekłada się najlepiej na nasze warunki. Rozmawiałem na ten temat z wieloma nauczycielami z tradycyjnych szkół. Wszyscy zrozumieli mój punkt widzenia i nieco zmodyfikowali swoje nauki, kładąc większy nacisk

na znaczenie praktyk z użyciem świadomości ciała. Ich uczniowie zaczęli robić coraz szybsze postępy. To dlatego, że kiedy adept nauczy się wyczuwać i wprawiać w ruch subtelną energię, tajniki tradycyjnego systemu stają się dla niego bardziej przystępne – wszystkie elementy układają się w spójną całość.

Mój najstarszy syn, Benjamin, jest psychologiem. Przez kilka lat pracował z energią, korzystając z metod wyobrazonego dotyku, a oprócz tego poznawał systemy, takie jak zen, tao czy joga. Zapisał się też na kurs Qigongu Żelaznej Koszuli. Powiedziano mu, że większość osób zaczyna wyczuwać intensywne ruchy energii po roku codziennej praktyki. Benjamin doświadczył tego już pierwszego dnia. (Instruktorzy nie potrafili zrozumieć, jakim cudem Benjamin dokonał tak błyskawicznych postępów ani nie zaakceptowali jego wyjaśnień). Wiele razy słyszałem podobne historie.

Dlaczego warto pracować z energią?

Wiele struktur ciała energetycznego człowieka pozostaje na ogół w stanie niemal całkowitego uśpienia. Funkcjonują wyłącznie na poziomie, który umożliwia podtrzymanie fizycznej egzystencji, czyli wyjątkowo niskim z perspektywy duchowej. Czasami zdarza się, że budzą się przez przypadek, co często skutkuje różnymi doświadczeniami parapsychicznymi. Można je także pobudzić za pomocą duchowych praktyk i pracy z energią.

Ta zaś przynosi wszechstronne korzyści. Wspomaga ciało fizyczne w utrzymywaniu dobrej kondycji, przyspiesza regenerację oraz pomaga opierać się chorobom. Bezpośrednia praca z ciałem energetycznym umożliwi ci pobudzenie mechanizmów samouzdrawiania organizmu, które zajmą się obszarami dotkniętymi urazem lub chorobą.

Energie witalne krążą we wszystkich częściach ciała człowieka. Są równie istotne dla życia jak krew. Podobnie jak powłoka fizyczna ciało energetyczne również zmienia się w reakcji na nasz styl życia, ćwiczenia oraz dietę – z lepszym lub gorszym rezultatem. Pracując z energią, pobudzasz je do wrzucenia wyższego biegu. Stopniowo poprawisz w ten sposób jego kondycję i funkcjonalność, podobnie jak regularne treningi na siłowni wzmacniają ciało fizyczne.

Stopień rozwoju zdolności parapsychicznych i duchowych zależy w dużej mierze od poziomu aktywności ciała energetycznego. Każdy człowiek ma w sobie uśpione lub nie w pełni rozwinięte zdolności parapsychiczne oraz ogromny duchowy potencjał, ale niewielu z nich potrafi to naprawdę wykorzystać. Praktyki skoncentrowane na świadomości ciała umożliwiają wzięcie na cel konkretnych kanałów i głównych ośrodków energetycznych. Taki trening zapewni im aktywację, rozwój i ewolucję, które przekładają się na rzeczywiste postępy w sferze duchowej.

Ciało energetyczne człowieka mieści w sobie siedem głównych ośrodków energetycznych (zwanych również czakrami bądź ośrodkami parapsychicznymi), setki ośrodków drugorzędnych, trzy ośrodki przechowywania energii (znane także jako dantian) oraz tysiące ośrodków trzeciorzędnych (pory wymiany energetycznej). Wszystkie są ze sobą połączone za sprawą niezliczonych szlaków subtelnej energii. W centralnej części ciała energetycznego znajduje się rurowaty kanał. Ciało energetyczne jest równie złożone, co wewnętrzne procesy zachodzące w jego fizycznym odpowiedniku, a także w układzie nerwowym, z którym jest zresztą ściśle powiązane.

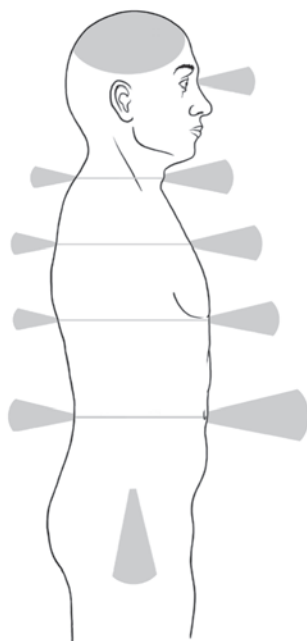
Uwaga: Moją intencją jest przekazanie ci sprawdzonej wiedzy na temat ciała energetycznego. Podstawą dla opisów zawartych w tej książce są przede wszystkim moje własne obserwacje. Gdy tylko było to możliwe, używałem zachodnich, opisowych terminów.

Nie próbuję ani przyklaskiwać, ani sprzeciwiać się żadnym konkretnym tradycjom lub sposobom myślenia.

Ciało fizyczne produkuje *energię witalną* w procesie trawienia pokarmu i płynów. *Subtelne energie* wchłaniane są również poprzez dłonie i stopy, wraz z oddechem oraz w wyniku środowiskowych i społecznych interakcji z otoczeniem. Po przeniknięciu do organizmu subtelne energie krążą w obrębie kanałów i ośrodków energetycznych, które wchłaniają i przemieniają ich właściwości. Są to swego rodzaju subtelne transformatory, które zmieniają jakość i częstotliwość energii według rozmaitych potrzeb wszystkich aspektów istnienia.

Główne ośrodki energetyczne

Emocje są najbardziej widocznym przejawem aktywności głównych ośrodków energetycznych. Skoki poziomu energii możesz na przykład odczuć jako ciarki biegnące po plecach podczas słuchania porzeczającej muzyki. Smutek może zaś objawiać się jako przytłaczający ciężar. Nagły szok sprawi, że błyskawicznie zaschnie ci w gardle. Gęsia skórka lub włosy stające dęba mogą sugerować strach lub podekscytowanie. Ogromne przeżalenie może prowadzić do utraty kontroli nad funkcjami fizjologicznymi lub uczucia, że mamy nogi



jak z waty. Stres psychiczny niekiedy daje o sobie znać pod postacią napięciowego bólu głowy. Przez złamane serce można wpaść w depresję, a nawet odczuwać fizyczny ból w klatce piersiowej. Zakochani często czują się, jakby mieli motyle w brzuchu. Istnieje tyle różnych doznań towarzyszących aktywności głównych ośrodków energetycznych, ile emocji i nacechowanych emocjonalnie sytuacji.

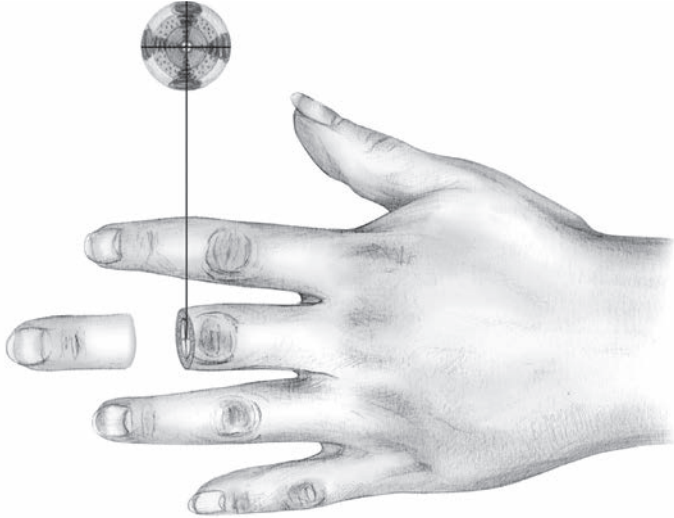
Wyróżniamy siedem głównych ośrodków energetycznych: podstawę, pępek, spłot słoneczny, serce, gardło, brew oraz koronę. To podstawowe narządy subtelne ciała energetycznego. Uczestniczą w każdym aspekcie ludzkiej egzystencji i zawsze wykazują jakiś poziom aktywności. Odpowiadają za wszystkie emocjonalne, psychiczne i duchowe zmysły. Temat głównych ośrodków omawiam bardziej szczegółowo w dalszej części książki.

Drugorzędne ośrodki energetyczne

Przypominają z grubsza główne ośrodki, są jednak znacznie mniejsze, a ich funkcje są prostsze. Występują w różnych rozmiarach we wszystkich tkankach i kościach ciała fizycznego. Te ośrodki i łączące je meridiany zostały dobrze udokumentowane w tradycyjnych systemach chińskiej akupunktury.

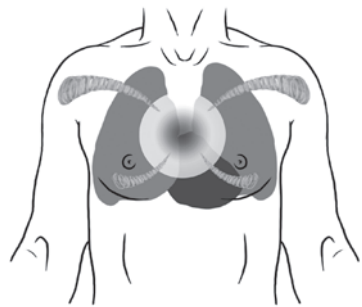
Poniższy diagram przedstawia typowy drugorzędny ośrodek energetyczny szkieletowy na przykładzie stawu palca. Tego rodzaju ośrodki mają po cztery bieguny oraz centralny, łączący je rdzeń. Każdy biegun to niewielka, wirowata struktura energetyczna, która rozkwita na powierzchni skóry oraz bezpośrednio nad stawem. Bieguny połączone są z większymi wewnętrznymi kanałami, które biegną przez rdzeń i szpik wszystkich kości. Bardzo silny nurt energii w kanałach głównych może nadmiernie

stymulować nerwy fizyczne, powodując nasilające się mrowienie w obrębie szpiku kostnego. Tego rodzaju doznania są najbardziej odczuwalne w rękach i nogach. Drugorzędne ośrodki szkieletowe występują we wszystkich stawach ludzkiego ciała.



W tkankach, narządach i zwojach nerwowych ludzkiego ciała mieści się wiele istotnych ośrodków drugorzędnych połączonych ze sobą strumieniami subtelnej energii. Dobry przykład znajdziemy wokół ośrodka serca. Poniższy rysunek przedstawia zdrowe kanały energetyczne, które łączą ramiona i barki z płucami. (Cała struktura ośrodka serca i jego połączeń jest jednak znacznie bardziej złożona).

Górne kanały łączą ośrodek serca z ramionami, a dolne



z płucami. Działając w parach, czerpią energię z przodu i z tyłu. Osoby o wysokiej wrażliwości w zakresie świadomości ciała potrafią wyczuć ich aktywność. Ośrodek serca ma więcej rozgałęzień, które łączą go z innymi obszarami organizmu (np. z gardłem).

Trzeciorzędne pory wymiany energetycznej

Pory wymiany energetycznej to maleńkie ośrodki, które pełnią proste funkcje, jak choćby miliony otworów porowych na skórze. Ich główne zadanie polega na nadzorowaniu procesu wymiany energii subtelnej między tobą a innymi ludźmi lub otoczeniem. Pokrywają powierzchnię skóry, ale występują w dużym zagęszczeniu również w kilku innych obszarach, takich jak podeszwy stóp, wewnętrzne części dłoni, nos oraz przewody nosowe, oczy i uszy, płuca, usta, wargi, język i genitalia. Pory wymiany energetycznej są bardzo wrażliwe. Potrafią wyczuwać pola energii subtelnej i dostrajać się do ich częstotliwości. Do lokalizowania pól energii szczególnie dobrze nadają się dłonie.

Ośrodki magazynowania energii

W ciele energetycznym człowieka znajdują się trzy duże ośrodki magazynowania, w których przechowywane są energie o różnych właściwościach. Mimo usytuowania w zbliżonych obszarach, struktury te znacząco różnią się od głównych ośrodków – choć oczywiście są ze sobą połączone na poziomie energetycznym. Przyjrzyjmy się zatem tym „magazynom” energii.

Niższy ośrodek pępka: znajduje się w połowie drogi między pępkiem a linią okolicy łonowej, standardowo na głębokości

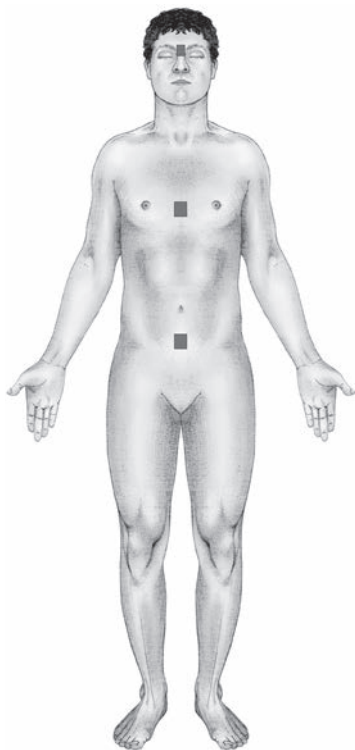
mniej więcej 5 cm. Ma za zadanie gromadzić czystą witalność fizyczną. Pobudzeniu tego ośrodka towarzyszy dygotanie i bulgotanie energii, często odczuwane od 2,5 do 5 cm od punktu centralnego bądź linii łona. Nie należy mylić tego zjawiska z ruchem gazów w jelitach.

Niższy ośrodek serca: znajduje się w środku klatki piersiowej, pomiędzy sutkami, standardowo na głębokości mniej więcej 5 cm. Ma za zadanie gromadzić czystą energię emocjonalną.

Niższy ośrodek brwi: znajduje się pomiędzy brwiami, na niewielkiej głębokości wewnątrz czaszki. Ma za zadanie przechowywać czystą energię umysłową/psychiczną.

Aby ułatwić ci zrozumienie natury ośrodków magazynowania energii, znacząco uprościłem ich opisy. Najważniejsze jest, aby napęłnić energią ośrodek w okolicy pępka. Spłynie ona naturalnie do pozostałych dwóch ośrodków.

Prowadząc eksperymenty grupowe, odkryłem, że przeładowywanie energią dwóch wyżej położonych ośrodków – w okolicach serca i brwi – nie jest najlepszym pomysłem. Możemy w ten sposób zakłócić funkcjonowanie ciała energetycznego i nabawić się licznych problemów, takich jak choćby zaburzenia emocjonalne, umysłowe i psychiczne. Nie istnieje bezpieczna droga na skróty.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Robert Bruce jest pionierem współczesnej duchowości i autorem książek poświęconych pracy z energią, zjawiskom paranormalnym oraz rozwojowi duchowemu. Od lat bada ludzkie ciało energetyczne, projekcję astralną, kundalini i inne aspekty rozszerzonej świadomości. Prowadzi wykłady w wielu krajach świata.

**Czy ciało posiada naturalny system energetyczny,
który można świadomie aktywować,
aby wspierać zdrowie, regenerację i rozwój duchowy?**

Autor przedstawia przełomową, a zarazem niezwykle prostą metodę pracy z energią ciała, czyli system obrazowania dotykowego oparty na świadomości ciała. Wykorzystuje on naturalny zmysł dotyku, dzięki czemu techniki opisane w książce mogą opanować wszyscy – niezależnie od wieku, kondycji czy wcześniejszego doświadczenia. Nauczysz się pobudzać centra energetyczne ciała i kierować przepływem energii życiowej, aby wspierać procesy samouzdrawiania oraz wewnętrznej transformacji.

Dzięki praktycznym ćwiczeniom dowiesz się, jak:

- wzmocnić odporność organizmu;
- zwiększyć poziom energii i witalności;
- wspierać naturalne procesy regeneracji ciała;
- rozwijać wrażliwość psychiczną i duchową;
- pogłębiać relacje z innymi ludźmi.

Przejrzyste ilustracje oraz proste instrukcje sprawiają, że rezultaty mogą pojawić się szybko i bezpiecznie. To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce świadomie zadbać o swoje zdrowie, energię i rozwój wewnętrzny.

Ta książka doda twojemu życiu głębi, jakiej wcześniej nie znałeś.
– Eckhart Tolle, autor książki „Mowa ciszy”

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8446-029-0



9 788384 460290



Robert Bruce jest pionierem współczesnej duchowości i autorem książek poświęconych pracy z energią, zjawiskom paranormalnym oraz rozwojowi duchowemu. Od lat bada ludzkie ciało energetyczne, projekcję astralną, kundalini i inne aspekty rozszerzonej świadomości. Prowadzi wykłady w wielu krajach świata.

**Czy ciało posiada naturalny system energetyczny,
który można świadomie aktywować,
aby wspierać zdrowie, regenerację i rozwój duchowy?**

Autor przedstawia przełomową, a zarazem niezwykle prostą metodę pracy z energią ciała, czyli system obrazowania dotykowego oparty na świadomości ciała. Wykorzystuje on naturalny zmysł dotyku, dzięki czemu techniki opisane w książce mogą opanować wszyscy – niezależnie od wieku, kondycji czy wcześniejszego doświadczenia. Nauczysz się pobudzać centra energetyczne ciała i kierować przepływem energii życiowej, aby wspierać procesy samouzdrawiania oraz wewnętrznej transformacji.

Dzięki praktycznym ćwiczeniom dowiesz się, jak:

- wzmocnić odporność organizmu;
- zwiększyć poziom energii i witalności;
- wspierać naturalne procesy regeneracji ciała;
- rozwijać wrażliwość psychiczną i duchową;
- pogłębiać relacje z innymi ludźmi.

Przejrzyste ilustracje oraz proste instrukcje sprawiają, że rezultaty mogą pojawić się szybko i bezpiecznie. To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce świadomie zadbać o swoje zdrowie, energię i rozwój wewnętrzny.

Ta książka doda twojemu życiu głębi, jakiej wcześniej nie znałeś.
– Eckhart Tolle, autor książki „Mowa ciszy”

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY