

---

# Utrzymywanie energii w harmonii

---

## Codzienny zestaw energetyczny

*I sing the body electric.*

W a l t   W h i t m a n  
„Żdźbła trawy”

Gdy energie człowieka są zharmonizowane, pojawia się przede mną cudowna, pulsująca i urzekająca scena – wstęgi energii wędrują w górę i dół ciała i tkają misterne wzory. Ścieżki energii są otwarte i przestronne, nie są gęste ani przepełnione. Jak niewyczerpany wodospad, inne energie wylewają się na szczycie głowy, a pole energii obejmuje i głaszcze ciało.

Pole energii wytrącone z równowagi wygląda natomiast na zaburzone i splątane. Przypomina zakłócenia na ekranie telewizora. Energie mogą wtedy płynąć odwrotnie niż normalnie. Powstałe wzory są szalone i chaotyczne albo też są w zastoju, nie płyną.

Rozumienie organizmu jako systemu energetycznego pozwala nauczyć się utrzymywania przepływu energii w żywej harmonii, co wspomaga zdrowie. Niestety, współczesne życie co dzień atakuje nas sytuacjami, które pochłaniają energię i wytrącają nas z równowagi.

Wiele czynników obecnego życia przyczynia się do tych zaburzeń. Stale jesteśmy narażeni na promieniowanie i pola elektromagnetyczne,

które zaburzają energię w sposób, który sto lat temu był niewyobrażalny. Leki dające chwilową ulgę mogą zaburzyć nasze energie i wywoływać długotrwałe problemy. Pestycydy, które miały zabijać insekty groźne dla pożywienia, w końcu trafiają do niego i dezorientują nasz system energetyczny. Czynniki te, w połączeniu z sytuacjami stresowymi, które stale napotykamy, oraz pędem życia, jakiemu ulegamy, kumulują się i zrywają ciągłość pola energetycznego danej osoby. Nawet energie z natury swej harmonijne mogą zacząć działać wbrew sobie.

Wróćmy do tego, co dobre. Wiele możesz uczynić dla zneutralizowania tych zaburzeń. Ludzie od zawsze wymyślają ćwiczenia i techniki służące przywracaniu równowagi energii ciała. Kultury odległe w czasie i przestrzeni, nie komunikując się z sobą, często stosowały bardzo podobne metody. W mojej pracy kilkakrotnie spontanicznie „wymyślałam” jakąś technikę czy ćwiczenie, które później znajdowałam w tradycji jakiejś lokalnej kultury. Choć energetyka każdego człowieka jest niepowtarzalna jak linie papilarne, fizjologię mamy podobną. Nauczysz się tu technik dobroczynnie wpływających na każdy organizm. Nauczysz się też dostosowywania ich do swojego niepowtarzalnego organizmu. Możesz dosłownie utkać własne energie tak, by były stabilne, silne i zharmonizowane, niezależnie od tego, jakie zawirowania współczesnego życia cię dotykają.

Po czym poznać, że energie poruszają się zdrowo i organicznie? Jeśli czujesz się świetnie – na pewno tak jest, jeśli nie – to nie! To wszystko.

Rytmiczne i czyste energie wspierają zdrowie. Im bardziej spójne są fale na elektrokardiogramie danej osoby, tym efektywniej działa układ nerwowy, hormonalny i immunologiczny<sup>1</sup>. W jednym z badań pilotażowych spójny sygnał elektrokardiogramu odpowiadał spowolnieniu wzrostania hodowanych komórek rakowych i szybszemu wzrostowi zdrowych komórek<sup>2</sup>. Uzdrowiciele często uzyskują efekt synchronizacji energii klienta. Podczas sesji uzdrawiania fale mózgowe uzdrowiciela i osoby przyjmującej synchronizują się i łączą w jedno pole energetyczne. Wykazano, że ta jedność sprzyja podwyższeniu poziomu hemoglobiny w krwi pacjenta, zmniejszeniu odczuwania bólu, obniżeniu niepokoju i szybszemu zaleczeniu ran<sup>3</sup>.

Jeśli twoje energie płyną naturalnie, chodzenie i bieganie dodają energii, wzmacniają. Jedną z pierwszych oznak silnego zmęczenia czy choroby jest to, że męczą cię czynności zwykle dodające energii. Dzieje się tak,

gdyż energia w meridianach zaczyna płynąć w przeciwnym kierunku. Naturalny kierunek przepływu w każdym z czternastu meridianów pokazują rysunki 10–23 (s. 119–127). Twoje ciało jest tak zbudowane, że chodzenie i bieganie pompuje energię w meridianach w ich naturalnym kierunku. Jeśli kierunek przepływu tych energii zostanie odwrócony, czynności te będą działać przeciwko przepływowi energii. Zamiast dawać energii – powodują zmęczenie. Ciało zmusza cię do zwolnienia, odzyskania równowagi, uwolnienia toksyn i zregenerowania się w energetycznie krzepiącej magii snu. Zwiększając poczucie zmęczenia w momencie, gdy nadużywasz swoich sił, twoje ciało próbuje zmusić cię do odpoczynku właśnie wtedy, gdy go potrzebujesz.

### **Jak pozbyć się napięcia**

*Na twarzy może gromadzić się ogromne napięcie. Oto dwa szybkie ćwiczenia (trwające po 75 sekund) uwalniające takie napięcie.*

1. Przyłóż palce do kości policzkowych i naciśnij mocno ku górze. Prowadź ucisk wzdłuż łuku kości policzkowej, w kierunku uszu. Umożliwi to napływ krwi do twarzy i rozluźni napięte miejsca.
2. Połóż dłoń na przeciwległym ramieniu. Dociśnij ją i przeciągnij palcami wzdłuż ramienia. Powtórz to trzy razy na każdym ramieniu.

Jeśli będziesz ignorować wołanie ciała o zwolnienie tempa, w końcu zadecyduje ono za ciebie. Przeziębisz się, zranisz albo ogarnie cię przygnębienie. Ciało coraz bardziej będzie zmuszało cię do odpoczynku. Żyjemy jednak w świecie rządzoneym sztucznym rytmem zegara i kalendarza, a nie naturalnym rytmem ciała, planet i nieba. Co więc możesz zrobić?

Rozumienie języka ciała pomaga wyczuwać jego potrzeby i komunikować się z nim w celu lepszego zsynchronizowania ze stylem życia. Twoje decyzje nie muszą powodować walki z ciałem, nawet jeśli musisz zrobić coś wtedy, gdy jesteś zmęczony. W dzisiejszym świecie raczej nie jest możliwe życie tylko według biologicznych rytmów ciała, ale możesz mu

na jakiś czas nakazać, by nie odwracało biegu energii wtedy, gdy nie możesz odpocząć. Nie znaczy to, że możesz w ogóle nie spać. Możesz korzystać z zapasów energii w potrzebie, ale nie będziesz marnował jej na walkę z organizmem, który usiłuje zatrzymać cię, jeśli nie jest to wskazane.

Te proste techniki przydadzą się każdemu, kto żyje w stresującym, zanieczyszczonym, nienaturalnym i zaburzającym energię otoczeniu, charakterystycznym dla postępu technicznego. Możesz połączyć kilka metod przedstawionych tu w codzienny pięciominutowy zestaw ćwiczeń energetycznych. Taki zestaw dobrze wpływa na pole energetyczne. Techniki są proste, ale silnie działają, a ich pozytywne skutki kumulują się. Przy każdej technice podaję sposób testowania energetycznego jej efektów. Najpierw naucz się techniki i odczuj jej wpływ na ciało, potem wykonaj test energii.

## 1. Potrójne opukanie

Opukiwanie palcami pewnych punktów ciała wpływa na jego pole energetyczne w określony sposób, gdyż impulsy elektrochemiczne docierają do mózgu i uwalniają neurotransmitery. Opukując trzy takie miejsca („potrójne opukanie”), możesz spowodować ożywienie w stanach zmęczenia, zwiększyć swą witalność i wzmocnić układ immunologiczny w sytuacjach stresowych. Nauczysz się instynktownie wyczuwać, kiedy należy opukać te miejsca. Nie zastanawiaj się, czy dotykasz dokładnie tego miejsca, co trzeba. Opukując je kilkoma palcami, na pewno trafisz na właściwe punkty.

### Opukiwanie punktów K-27

Punkty akupunkturalne to małe ośrodki energii elektromagnetycznej i bardziej subtelnych energii. Znajdują się na czternastu meridianach. Punkty K-27 to dwudziesta siódma para punktów akupunkturalnych na meridianie nerek. Te same punkty są wykorzystywane w akupunkturze (igły) i akupresurze. Opukiwanie lub masowanie punktów K-27 w prosty sposób:

- doda energii wtedy, gdy czujesz się senny,
- pomoże skupić się, gdy masz trudności z koncentracją.

Punkty te wywierają wpływ na wszystkie ścieżki energetyczne. Pobudzenie ich sygnalizuje mózgowi potrzebę zharmonizowania energii, abyś mógł być bardziej skupiony i działać efektywniej. Opukiwanie punktów K-27 należy wykonać następująco (około 30 sekund):

1. Umieść dłoń na obojczyku. Przesuń je ku środkowi ciała, aż palce zatrzymają się na zgrubieniu. Opuść palce około 2,5 cm i odrobinę na zewnątrz – tu są punkty K-27 (rys. 3). U większości ludzi w tym miejscu jest niewielkie zagłębienie, w które zapadają się palce.
2. Skrzyżuj ręce tak, by środkowy palec dłoni spoczywał na przeciwległym punkcie K-27. Skrzyżowanie rąk nie jest konieczne, ale pomaga energii przejść z lewej półkuli mózgu do prawej strony ciała, a z prawej półkuli do lewej jego strony.
3. Przez dwadzieścia sekund opukuj (masuj) mocno te punkty, wdechając powietrze głęboko przez nos i wydychając je ustami. Jeśli nie możesz użyć obu rąk naraz, możesz opukiwać (masować) oba punkty kciukiem i palcami tej samej dłoni.
4. Efekt opukiwania (masowania) K-27 możesz wzmocnić, umieszczając środkowy palec jednej ręki w pępku, a palcami drugiej ręki dotykając punktów K-27. Podciągnij pępek odrobinę do góry, robiąc w tym czasie dwa-trzy głębokie oddechy. Poczujesz rozciągnięcie brzucha.

Opukiwanie punktów K-27 przywraca naturalny kierunek przepływu energii. Przy „odwróconym” przepływie ty podążasz w jedną stronę, a twoje energie w drugą. Opukiwanie (masowanie) punktów K-27 jest proste i nie rzuca się w oczy, możesz więc robić je w szkole, na naradzie lub prowadząc samochód późno w nocy, gdy jesteś śpiący. Jeśli jedną ręką opukasz punkty K-27, zapewne poczujesz napływ energii do oczu, co cię ożywi. By zachować skupienie, zatrzymaj się i zrób „semafor” (ćwiczenie opisane dalej), wykonując ruchy celowo przesadzone. Jeśli nie odczujesz skutków opukiwania punktów K-27 od razu, ciało zapewne nie pozwoli ci zbyt długo zmagać się ze zmęczeniem. Powinieneś natychmiast zatrzymać się i odpocząć. W dalszej części tekstu podaję techniki radzenia sobie w ekstremalnych sytuacjach, gdy warunki zmuszają cię do działania (skrzyżowanie jednostronne – s. 255, oddzielanie nieba od ziemi – s. 271).

Opukiwanie punktów K-27 pomaga nie tylko nie zasnąć, ale także myśleć sprawniej. Wiele razy widziałam, jak dzieci w szkole siedzą w ławce i raz po raz patrzą na to, co nauczyciel pisze na tablicy, a potem na swoją ławkę. Zanim oczy niektórych z nich wróćą do ławki, ich umysł już jest pusty albo informacja została zakłócona. Poruszanie oczami w górę i w dół zaburza obieg energii. Mechanizm ten (sprzyjający desensytyzacji ruchu oczu dla uwolnienia pourazowej reakcji stresowej z traumatycznych wspomnień) nie pozwala przyswajać nowych informacji. Opukując punkty K-27, można wzmocnić obieg energii nawet wtedy, gdy dziecko patrzy raz po raz w górę i w dół. Technika ta jest przydatna w korygowaniu dysleksji i innych zaburzeń uczenia się, jak również w takich aktywnościach jak granie w tenisa czy czytanie, gdy wzrok przenoszony jest między punktami<sup>4</sup>.

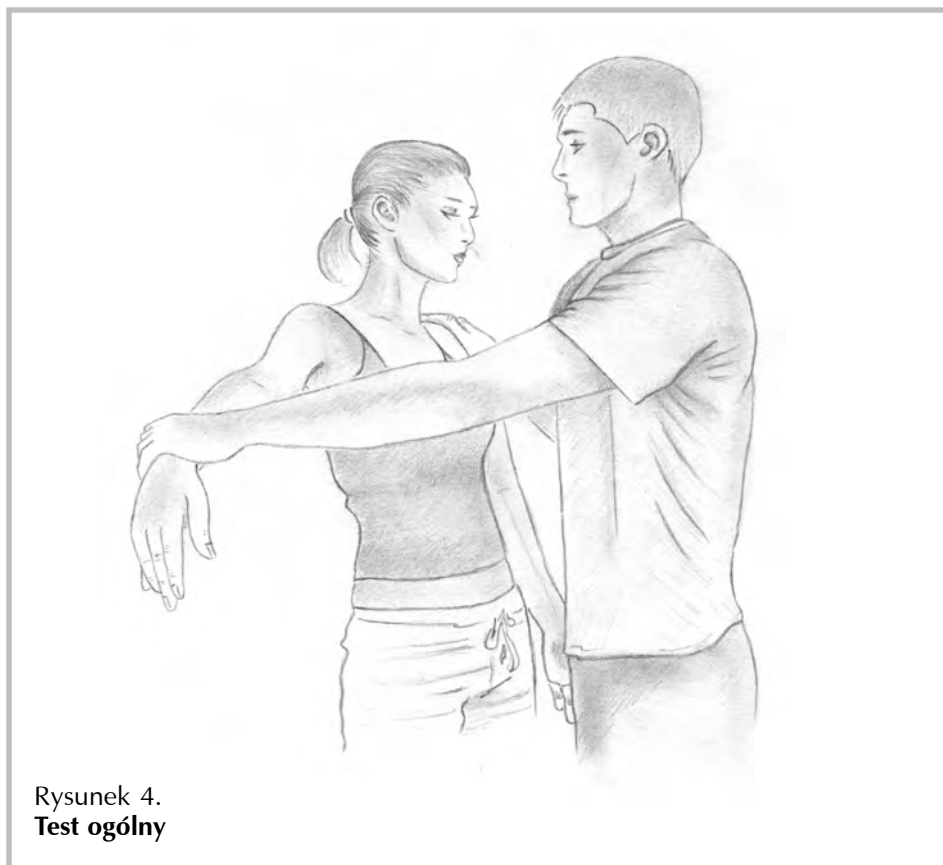
**Testowanie energetyczne punktów K-27.** W rozdziale 2 nauczyłeś się testować energię meridianu śledziony, badając reakcje na pożywienie i otoczenie. Meridian śledziony, osłabiony od dłuższego czasu, nie da jednak dobrych wyników. Innym sprawdzianem, który można stosować praktycznie zawsze, jest test ogólny energii. Nie korzysta on z jednego meridianu, ale wskazuje ogólne zaburzenia pola energetycznego.

Podstawowe zasady testów są takie same, jedyną różnicą jest sposób trzymania ręki. Aby wykonać test wskaźnika ogólnego:

1. Unieś wyprostowaną rękę przed sobą, równoległe do podłoża, przesun ją 45 stopni w bok. Łokieć powinien być wyprostowany, a otwarta dłoń zwrócona wewnętrzną stroną w dół (rys. 4).
2. Partner opiera palce otwartej dłoni na twoim przedramieniu, tuż za nadgarstkiem. Stawiasz opór, a partner powoli zwiększa nacisk przez około 2 sekundy – tylko tyle, by stwierdzić „sprężynowanie” ręki.

Możesz użyć testu ogólnego energii do zbadania reakcji ciała na przemęczenie. Kiedy jesteś szczególnie zmęczony:

1. Przejdź siedem-osiem kroków do przodu, zatrzymaj się i poproś partnera, by przeprowadził test ogólny energii. Czy wynik jest słaby czy dobry?
2. Przejdź siedem-osiem kroków do tyłu. Przeprowadźcie test ponownie.
3. Jeśli ruch do przodu osłabia cię, kierunek przepływu energii jest nieprawidłowy w ponad połowie meridianów. Ostukaj (pomasuj) punkty K-27, a następnie powtórz ćwiczenie 1.



Ludzi często zdumiewa to ćwiczenie – tracą energię, idąc do przodu, zachowują siłę, idąc do tyłu. Jeśli przepływ w meridianach jest odwrócony, będziesz w większej harmonii, poruszając się do tyłu niż do przodu, dlatego wynik testu jest tu bardziej wyrazisty.

Opukiwanie (masowanie) punktów K-27 wywołuje przepływ energii do wszystkich meridianów. Energia w meridianach zaczyna płynąć w odpowiednich kierunkach i możesz poruszać się w przód lub tył czy wykonywać inne czynności, nie tracąc energii.

### **Pobudzanie grasicy**

Opukiwanie obszaru grasicy jest prostą techniką, która:

- stymuluje energię,
- wzmacnia odporność organizmu,
- zwiększa siłę i witalność.

Jest to technika pomocna, gdy jesteś przytłoczony negatywnymi energiami, przeziębiasz się, zmagasz z jakąś infekcją lub gdy jakaś sytuacja angażuje twój układ immunologiczny. Grasica znajduje się 5 cm poniżej punktów K-27, pośrodku klatki piersiowej. Jest to gruczoł nadzorujący pracę układu immunologicznego.

Jeżeli zignorujesz potrzeby ciała i zlekceważysz mądrość grasicy, jej system nadzoru zostanie zakłócony. Jeżeli będziesz tak stale postępował, wpadniesz w otępienie i zastój. Opukiwanie grasicy pobudza ją i harmonizuje (ok. piętnaście sekund):

1. Po opukaniu punktów K-27 przesunij palce kilka centymetrów w dół, do środkowego punktu mostka.
2. Oddychając głęboko, mocno opukuj grasicę czterema palcami każdej dłoni przez około dwadzieścia sekund (rys. 3).

Ludzie często bezwiednie poklepują punkt grasicy w sytuacjach stresu. Zauważyłeś, że ludzie mają skłonność do kładzenia rąk na środku klatki piersiowej w czasie szoku emocjonalnego? Albo że pukają palcami w to miejsce, gdy czują się osłabieni? Przypomnij sobie Tarzana i zanim zmierzysz się z jakimś wymagającym zadaniem, opukaj swoją grasicę.

**Testowanie energetyczne grasicy.** Testowanie grasicy jest proste. Połóż palce jednej ręki na grasicy i poproś partnera o przeprowadzenie testu energii na twojej drugiej ręce.

### **Pobudzanie punktów śledziony**

Pewnego razu, zbyt długo ucząc grupę stu dwudziestu osób na granicy zmęczenia, poczułam się bardzo źle. Myślałam, że stracę przytomność. Instynktownie pokierowałam resztki mojej energii i opukałam punkty neurolimfatyczne śledziony. Stojąc przed grupą i nic nie mówiąc, zaczęłam żywiołowo opukiwać te punkty. Czułam, jak budzi się we mnie nowe życie, płynie w górę ciała i emanuje na zewnątrz. Zauważyłam, że wszyscy na mnie patrzą, zrozumiałam, jak śmiesznie wyglądam. Zaczęłam śmiać się i dalej opukiwałam punkty. Wiedziałam, że wszystko będzie dobrze.

Ludzie na własne oczy zobaczyli, jak w jednej chwili zmieniałam się z bladej, niewyraźnej i trzęsącej się osoby w kobietę skoncentrowaną, pełną życia i koloru. Był to bardzo skuteczny pokaz tej metody. Dwoje uczestników zajęć pisało do mnie później, że technika ta pozwoliła im wyjść z kryzysu fizycznego. Jedną z tych osób jest młoda kobieta pracu-



jąca w opiece medycznej. Tak bardzo nadużywała sił, że gdy któregoś dnia zaczęła trząść się, wystraszyła się, że przewróci się w obecności pacjenta. Opukała punkty śledziony i szybko doszła do siebie. Wyjaśniła mu, co zrobiła, a on zaczął stosować tę technikę. Po jakimś czasie określił ją jako jedną z najbardziej pożytecznych, z jakimi zetknął się w trakcie leczenia.

Opukiwanie punktów meridianu śledziony pozwala szybko:

- podnieść poziom energii,
- poprawić skład chemiczny krwi,
- wzmocnić układ immunologiczny.

Punkty neurolimfatyczne należą do układu limfatycznego (ale punkty akupunkturowe – nie). Śledziona ma kluczowe znaczenie w funkcjonowaniu układu immunologicznego, dlatego opukiwanie jej punktów neurolimfatycznych pozwala synchronizować rytmy ciała, harmonizować jego energie i hormony, usuwać toksyny, zwalczać infekcje, przezwyciężyć marazm w czasie lub po sytuacji stresowej, radzić sobie z zawrotami głowy, zmieniać skład chemiczny krwi i lepiej przyswajając pożywienie. Aby pobudzić punkty śledziony (ok. 15 sekund):

1. Odnajdź punkty, przesuwając palce od grasicy w dół ku sutkom i dalej pod piersi, po czym przesun je w dół poniżej żebra (rys. 3).
2. Przez około piętnaście sekund mocno opukuj punkty kilkoma palcami. Oddychaj głęboko, wdychając powietrze nosem i wydychając ustami.

**Testowanie energetyczne ostukiwania śledziony.** Pobudzanie punktów śledziony wpływa na jej meridian, możesz więc użyć testu ogólnej energii lub testu śledziony i nerek (poprzedni rozdział). Jeśli podejrzewasz zaburzenie składu krwi (wskutek emocji, zdezorientowania, rozdrażnienia, zawrotów głowy, nudności z głodu, napięcia przedmiesiączkowego), poproś przyjaciela, by przetestował cię energetycznie po wykonaniu ćwiczenia. Jeśli wynik testu będzie słaby, opukaj punkty śledziony i powtórz test.

## 2. Semafor

Ćwiczenie to pobudza przepływ energii między prawą i lewą półkulą mózgu<sup>5</sup>. Pomaga ono:

- wrócić do równowagi,
- lepiej myśleć,
- usprawnić koordynację ruchów,
- zharmonizować energie.

Ćwiczenie może okazać się szczególnie cenne, jeśli bez żadnego powodu odczuwasz fizyczne czy umysłowe wyczerpanie, po ćwiczeniach fizycznych czujesz się gorzej (zamiast lepiej), odczuwasz apatię i brak motywacji lub nie możesz odzyskać równowagi po wysiłku polegającym na niesieniu walizki, torby czy dziecka.

Przed ćwiczeniem opukaj punkty K-27, by upewnić się, że kierunek przepływu energii jest prawidłowy. Ćwiczenie to jest równie proste jak maszerowanie w miejscu (ok. 1 minuty):



Rysunek 5.  
**Semafor**

1. Stojąc, unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę (rys. 5).
2. Opuść je i unieś jednocześnie lewą rękę i prawą nogę. Jeśli nie możesz tego zrobić (np. używasz wózka), unieś kolana przeciwne do danego łokcia lub obróć się tak, by ręka przechodziła przez środek ciała.
3. Powtórz ruch, mocno akcentując przejście nogi i ręki przez środkową linię po drugiej stronie ciała.
4. Kontynuuj taki akcentowany marsz przez co najmniej minutę, wdychając głęboko powietrze nosem i wydychając ustami.

Ćwiczenie to jest oparte na fakcie, że lewa półkula mózgu wysyła informacje do prawej strony ciała, a prawa do lewej jego strony. Jeśli energia którejś półkuli nie przepływa należycie do drugiej strony ciała, nie masz dostępu do pełnych możliwości

pracy mózgu i nie możesz w pełni korzystać z inteligencji swego organizmu.

Gdy energia nie przepływa na drugą stronę, jej szybkość zmniejsza się gwałtownie. Energia zaczyna płynąć w linii prostej (homolateralnie) w górę lub w dół ciała. Zdolność ciała do samouzdrawiania zostaje poważnie ograniczona. Ruch homolateralny jest naturalny dla noworodków. Ich energia jeszcze nie przepływa z półkul mózgu na drugą stronę ciała (prawa półkula mózgu kieruje prawą stroną ciała, lewa półkula mózgu zarządza lewą stroną ciała). Raczkowanie pozwala wykształcić wzorzec przepływu energii do strony ciała przeciwległej do danej półkuli mózgu. Jest to jeden z powodów wykładniczego przyrostu krzywej uczenia się u małych dzieci wraz z ich umiejętnością raczkowania. Zaburzenia w uczeniu się są często rejestrowane w przypadku dzieci, które rzadko raczkowały. Ćwiczenie „semafora” jest wzorowane na raczkowaniu dzieci. Wspomaga ono bardziej efektywne funkcjonowanie całego organizmu, wspiera też proces uzdrawiania.

Proces ewolucji zadbał o to, byśmy w ciągu każdego dnia wykonywali wiele ruchów naprzemiennych. Chodzenie, bieganie i pływanie są naturalnymi przykładami ruchu naprzemiennego. Prowadząc siedzący tryb życia, nie wykonujemy jednak takich czynności, jakie natura dla nas przewidziała. Nawet gdy idziemy, nie zawsze wykonujemy ruch naprzemienny – torebka na ramieniu utrudnia wymachiwanie rękoma i blokuje główne linie meridianów na ramieniu. Ćwiczenie tu opisane pozwala szybko (w ciągu minuty, o ile jesteś we względnej równowadze) przywrócić wzorzec naprzemienności. Jeśli musisz nieść coś na ramieniu, po dotarciu do celu wykonaj ćwiczenie „semafora”. Jeśli zmęczy cię ono, zamiast doenergetyzować, prawdopodobnie twoja energia przepływa jednostronnie (homolateralnie). Jeśli tak jest, przed „semaforem” wykonaj ćwiczenie „skrzyżowania jednostronnego” (s. 255).

Korzyści z „semafora” możesz czerpać nawet wtedy, gdy siedzisz. Ciało przyjmie w sposób naturalny pozycje sprzyjające przepływowi energii na jego przeciwną stronę, jeśli będzie to potrzebne. Skrzyżowanie rąk na klatce piersiowej może wynikać nie tyle z zamknięcia się przed innymi, co z potrzeby zrównoważenia energii. Czasem ludzie za bardzo kontrolują swoje ciało, gdy zauważają, że skrzyżowali ręce – boją się, że język ich ciała zostanie odczytany jako zamknięcie się lub obrona. Eksperci od mowy ciała, którzy trafnie wyjaśnili znaczenie pewnych gestów, źle przy-

służyli się naszym naturalnym instynktom. Przecież gdy znajdziesz się w pobliżu kogoś, kogo energia odrzuca cię, skrzyżowanie rąk pomoże ci wejść w kontakt ze swoimi energiami. Dzięki temu będziesz bardziej autentyczny wobec tej osoby. Centralnym motywem mojej pracy i tej książki jest zharmonizowanie się z prawdą zawartą w informacjach podawanych przez ciało. Przez następnych kilka dni zwracaj więc uwagę, jak spontanicznie wykonywane gesty wpływają na twoją energię.

Wiele lat temu dowiedziałam się o wyjątkowym zdarzeniu z „semaforem”. Ośmioletni syn mojej znajomej bawił się z kolegami na traktorze. Podczas zabawy spadł pod pojazd, który przejechał po jego głowie. Dzieci w panice przypadkowo włączyły wsteczny bieg i przejechały go jeszcze raz. Zawartość czaszki dziecka częściowo wypłynęła, nie dawano mu więc żadnych szans. Moja przyjaciółka знаła siłę ćwiczenia, które tu opisuję. Jadąc karetką do szpitala, w bezradnej desperacji wywołanej widokiem straszliwych obrażeń syna, unosiła jego ręce i nogi, wykonując przez całą drogę „semafor”. Lekarze byli zaskoczeni, że chłopczyk nie zginął na miejscu. Rodzina była katolicka, chłopcu udzielono więc ostatniego namaszczenia.

W całym tym zamieszaniu przyjaciółka wciąż wykonywała ćwiczenie na swoim synu. Chłopiec nie zmarł, zaszyto mu więc głowę. Był w głębokiej śpiączce i lekarze wątpili, czy w ogóle odzyska świadomość. Moja znajoma wiele czasu spędziła w szpitalu, kilka razy dziennie robiąc z synem to samo ćwiczenie. Była pewna, że zabieg ten utrzymywał mózg chłopca przy życiu. Dziecko było w śpiączce przez sześć miesięcy. Gdy któregoś dnia chciała zrobić kolejny raz „semafor”, chłopiec obudził się i zrobił go sam. Jego nerw wzrokowy został uszkodzony i chłopiec nie widział, ale funkcje mentalne wróciły. Na pewno zaistniało wiele innych czynników, które przyczyniły się do cudownego uzdrowienia w tym przypadku, ale dziesiątki razy widziałam mniejsze cudy neurologiczne możliwe dzięki „semaforowi”.

**Testowanie „semafora”.** Wykonaj kilka podskoków („pajacyków”). Poproś, by partner zrobił ci test energii. Podskoki te zapewne osłabiły twoją energię. Wiele ćwiczeń wzmacniających mięśnie nie jest w harmonii z energią ciała. „Pajacyki” blokują przepływ energii z półkul mózgu do przeciwnych stron ciała. Jeśli jakieś działanie osłabi cię, wykonaj „semafor” i przetestuj energię ponownie. Prawdopodobnie poczujesz się silniejszy. Większość ćwiczeń fizycznych można tak zmodyfikować, by harmonizowały z twoimi energiami. Przykładowo, zmodyfikowanego „pa-

jacyka” (w harmonii z twoimi energiami i mięśniami) wykonujesz, stojąc najpierw ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i rękami rozłożonymi na boki. Podskokiem złącz stopy i połącz ręce nad głową. Po kilku takich „odwróconych pajacykach” wykonaj test energii ponownie. Dobrze byłoby, gdyby ktoś z twoich znajomych testował cię energetycznie po każdym ćwiczeniu, które regularnie robisz. Jeśli dane ćwiczenie osłabia twoją energię, dla wzmocnienia siebie zmodyfikuj ćwiczenie, korzystając z zasad „semafora”. Możesz też zrobić „semafor” profilaktycznie po każdym ćwiczeniu.

### **Jak szybko pobudzić energię**

*Zrób przerwę w pracy i wykonaj ćwiczenie pobudzające układ oddechowy. Oddzielenie nieba od ziemi (s. 271) dostarcza dodatkowego tlenu, uwalnia dwutlenek węgla, rozciąga ciało, ułatwiając przepływ energii, i otwiera stawy, uwalniając zablokowaną energię. Bardzo przydatne w przypadku przemęczenia jest potrójne opukanie (s. 83) i pozycja Wayne’a Cooka (zwłaszcza jeśli masz problemy z przyswajaniem informacji – s. 92).*

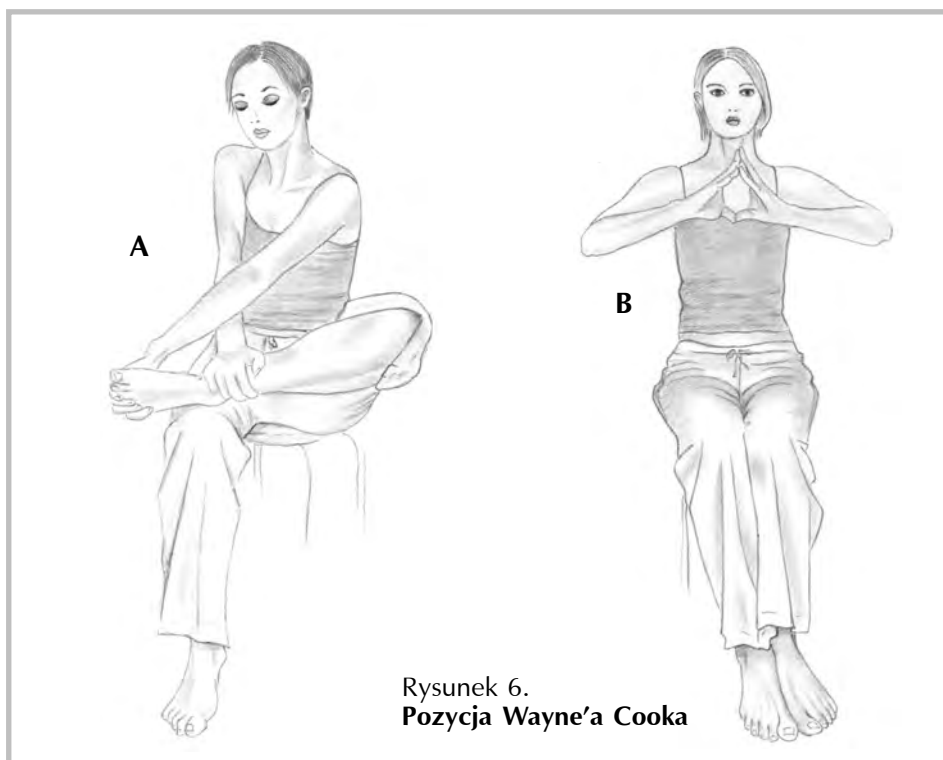
## **3. Łączenie energii**

Wykonuję łączenie energii, gdy czuję się przytłoczona, niestabilna emocjonalnie, nie mogę czegoś zrozumieć, nie umiem uporządkować swych spraw, muszę wystąpić przeciwko komuś lub jestem zdenerwowana po takim wystąpieniu. Ćwiczenie to opracował Wayne Cook, pionierski badacz siłowych pól bioenergetycznych. On je wymyślił, a ja zmodyfikowałam do postaci tu przedstawionej. Pomaga uporządkować sprawy, lepiej rozumieć otoczenie i może dać bodziec do działania. Nawet jeśli zaburzenie jest tak silne, że nie możesz przestać płakać, ciągle na kogoś krzyczysz, ogarnia cię rozpacz albo nie masz na nic siły, pozycja ta pomoże usunąć hormony stresu z organizmu. Prawie natychmiast uspokoisz się. Łączenie energii pomaga:

- uporządkować chaos wewnętrzny,
- spojrzeć na życie nieco jaśniej,
- poprawić koncentrację,
- lepiej przyswajać wiedzę.

Usiądź prosto na krześle (ok. 2 minuty):

1. Oprzyj lewą stopę na prawym kolanie. Prawą dłonią obejmij lewą kostkę, lewą dłonią obejmij od spodu lewą stopę (rys. 6a).
2. Zrób wdech nosem, pozwalając, by ciało uniosło się wraz z nim. Przyciągnij nogę do siebie i rozciągnij ją. Zrób powolny wydech ustami, rozluźnij ciało. Powtórz to oddychanie i rozciąganie 4–5 razy.
3. Oprzyj prawą stopę na lewym kolanie. Lewą dłonią obejmij prawą kostkę, prawą dłonią obejmij od spodu lewą stopę. Powtórz pkt 2.
4. Postaw nogi na podłożu. Ułóż dłonie w daszek (rys. 6b). Kciuki oprzyj na „trzecim oku”, nad nasadą nosa. Zrób powolny wdech nosem. Na wydechu (ustami) rozsuń kciuki na boki, rozciągając nimi skórę.
5. Przesuń kciuki z powrotem na „trzecie oko”. Oddychając głęboko, powoli opuść dłonie przed sobą, złącz je tak jak do modlitwy. Wejź w naturalny rytm swojego oddychania.



Rysunek 6.  
Pozycja Wayne'a Cooka

Wayne Cook wykazał korzystne oddziaływanie tej techniki w leczeniu dysleksji i jąkania się. Zabieg taki łączy obieg energii w sposób pozwalający na jej swobodny przepływ przez ciało. W sytuacjach stresowych zwierzęca część mózgu opanowuje przodomózgowie i część mózgu odpowiadająca za myślenie zostaje wyłączona. Na długo przed rozwinięciem się przodomózgowia, wegetatywny układ nerwowy utrzymywał naszych przodków przy życiu w obliczu zagrożenia. Reakcje były automatyczne, nieprzemyślane – musiało tak być. Współpraca przodomózgowia z wegetatywnym układem nerwowym nie należy jednak do wzorcowych osiągnięć natury. Łączenie energii pomaga zharmonizować energie tych dwóch struktur. Może również okazać się pomocne przy wielu problemach psychologicznych, między innymi w stanie dezorientacji, w nerwicy natręctw, dezorganizacji, depresji lub wybuchach złości. Łączenie energii wzmacnia też zintegrowanie energii ciała, czyniąc to ostatnie odporniejszym na zewnętrzne wpływy, takie jak zanieczyszczenia i toksyczne energie w otoczeniu.

Gdy energia jest zaburzona, mówimy w sposób nieuporządkowany i nieporadny. Słuchacz zwykle nie odczytuje informacji, które chcesz przekazać, gdyż są one uwikłane w chaotyczną energię. Energie osoby mówiącej mogą uspić słuchaczy albo zwrócić ich uwagę. Wpływ energii jest natychmiastowy, a często dzieje się to poza świadomością osób słuchających. Gdybyś wykonał test energii u osób słuchających kogoś z zaburzoną energią, większość z nich wypadłaby słabo. Zaburzona energia jest zaraźliwa. Takie same właściwości mają energie wyraźnie określone i skupione.

Być może oglądałeś kiedyś przedstawienie teatralne, które spodobało ci się tak bardzo, że nie mogłeś doczekać się, by zachęcić do jego obejrzenia kogoś ze znajomych. Następnego dnia przedstawienie nie miało jednak tej samej siły oddziaływania co wcześniej. W czasie pierwszego występu aktorzy przemawiali płynnie i spójnie. Za drugim razem z jakiegoś powodu (zwykle wskutek stresu i zmęczenia) ich energie były zaburzone. Zastosowanie techniki łączenia energii drugiego wieczoru mogłoby aktorom pomóc.

Mieszkam blisko teatru, więc często miałam okazję wykazać aktorom, jak zaburzona energia może odstraszać ich widownię. Wielu aktorom pokazałam, jak mogą użyć techniki łączenia energii do uporządkowania swojej energii przed występem. Różnica jest ogromna. Nawet jeśli nie

jesteś aktorem, na pewno znajdzie się jakaś dziedzina życia, w której możesz wykorzystać tę technikę. Użyj jej, a będziesz nie tylko lepszym słuchaczem czy widzem. Każdy muzyk, aktor i komik powie, że to wspaniała publiczność tworzy wspaniałych artystów. Technika ta sprawdza się doskonale przed jakąś konfrontacją albo podjęciem decyzji, gdy partner nie słucha cię albo trudno przychodzi ci wyrażanie swego zdania.

Jeśli jesteś na naradzie albo w podobnej sytuacji, gdy raczej nie możesz wykonać ćwiczenia łączenia energii, ale musisz uporządkować swoją energię, możesz skrzyżować ręce albo nadgarstki, założyć nogę na nogę albo skrzyżować nogi w kostkach. Oddychaj powoli. Dzięki temu zyskasz przynajmniej odrobinę korzyści z tej techniki.

**Testowanie techniki łączenia energii.** Jeśli męczyci cię czytanie lub masz trudności w rozumieniu słów, test energii da słaby wynik. Mózg zauważył, że jesteś zmęczony, w swej mądrości chce więc zwolnić twoje tempo. Sposobem na to jest uniemożliwienie rozumienia nowego materiału. Twoje energie zostają zaburzone, wskutek czego czytanie, rozumienie nowego materiału lub wykonywanie czynności liniowych staje się trudne.

Gdy masz trudności z czytaniem lub koncentracją, użyj techniki łączenia energii i wykonaj test energii. Przeczytaj słowa tekstu od prawej strony do lewej („lewej do strony prawej”). Przeprowadź test energii ponownie. Jeśli twoje energie są zaburzone albo płyną w odwrotnym kierunku, czytanie od tyłu wzmocni cię, a czytanie „normalne” osłabi – podobnie jak chodzenie do tyłu może dodać siły wtedy, gdy jesteś zmęczony (s. 85–86).

## 4. Rozciąganie skóry czaszki

Energia w naturalny sposób gromadzi się na szczycie głowy. Jeśli nie zostanie wyprowadzona przez czakrę (punkt energetyczny) szczytu głowy, znajdzie się w zastoju. Rozciąganie skóry czaszki powoduje uwolnienie tej energii, usuwa splątania w umyśle i uspokaja układ nerwowy. Może też wyeliminować ból głowy i ból żołądka o podłożu nerwowym. Ćwiczenie to:

- zmniejsza napięcie umysłowe,
- odświeża umysł,
- otwiera czakrę szczytu głowy na wyższe inspiracje.

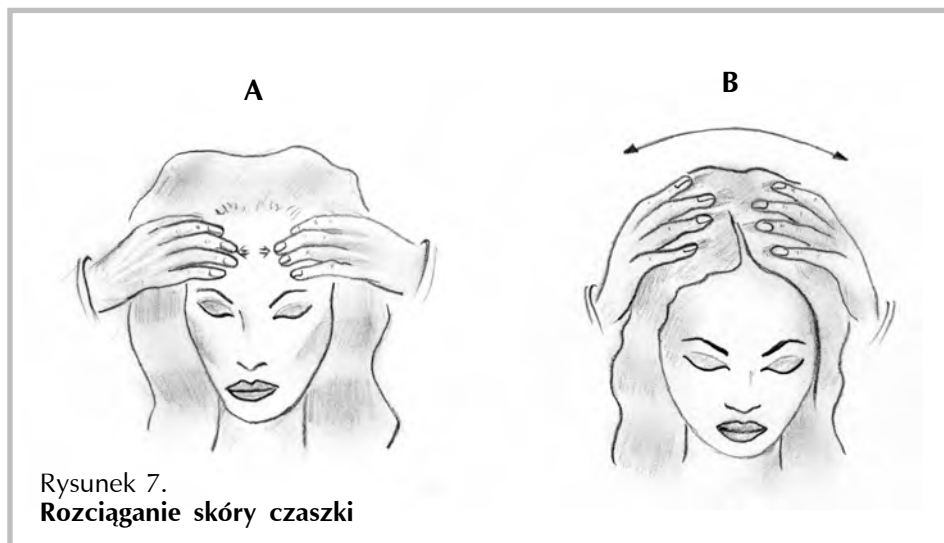


Czakra szczytu głowy jest bramą do wyższych energii kosmosu – duchowego płynu owodniowego, który otacza i wspiera każdego człowieka. Wiele osób mówiło mi, że rozciąganie skóry czaszki pomogło im nadaktywnemu intelektowi powierzyć się transcendentnym źródłom wiedzy. Rozciąganie skóry czaszki oczyszcza głowę i umysł, tworząc przestrzeń dla swobodnego przepływu energii w czaszce. Ćwiczenie to przypomina o byciu w kontakcie z czakrą szczytu głowy, która nadzoruje duchowe aspekty życia.

Coraz więcej ludzi pragnie doświadczać inspiracji i prowadzenia oraz odczuwać silniejsze połączenie z naturą, Bogiem czy tym, co uważają za istnienie wyższe od siebie.

Wykonując rozciąganie skóry czaszki, oddychaj głęboko, robiąc wdychy przez nos, a wydechy przez usta (ok. 15 sekund):

1. Oprzyj kciuki na skroniach, a palce na czole nad brwiami (rys. 7a).
2. Powoli, stosując pewien nacisk, rozsuń palce na boki, naciągając skórę nad brwiami.
3. Oprzyj palce w połowie wysokości czoła i powtórz ruch rozciągania.
4. Oprzyj palce blisko włosów i powtórz ruch rozciągania.
5. Powtórz rozciąganie skóry w następujących miejscach:
  - a. Połóż palce na szczycie głowy. Dociśnij je do głowy i rozsuń na boki (rys. 7b).



- b. Połóż palce na środku głowy i ponów rozciąganie.
- c. Połóż palce na potylicy i powtórz rozciąganie. Każde rozciąganie możesz zrobić raz lub kilka razy.

**Testowanie rozciągania skóry czaszki.** Przyłóż jedną dłoń w dowolne miejsce na głowie. Niech partner wykona testowanie energetyczne twojej drugiej ręki. Test zapewne wykaże osłabienie, jeśli czujesz w głowie ociężałość. Zastosuj rozciąganie skóry czaszki i wykonaj test ponownie.

## 5. Rozgrzewanie kręgosłupa

Jeśli budzisz się zmęczony, rozgrzanie kręgosłupa doda świeżej energii, zastosowane wieczorem, gdy ciało jest zmęczone, zrelaksuje cię. Ćwiczenie to pobudza układ limfatyczny. Krążenia limfy nie wymusza w człowieku żaden narząd – funkcję tę spełnia ruch ciała. Ruch limfy można również stymulować, masując punkty neurolimfatyczne, które znajdują się głównie na klatce piersiowej i na plecach. Regulują one dopływ energii do układu limfatycznego. Ich zablokowanie ma wpływ praktycznie na każdy układ organizmu. Rozgrzewanie kręgosłupa:

- dodaje energii,
- powoduje odpływ toksyn z ciała do układu wydalniczego,
- usuwa zastoje energii w organizmie.

Zablokowane punkty neurolimfatyczne są bolesne przy masowaniu, dlatego łatwo można je zlokalizować. Poza tym jest ich tyle i są umieszczone tak blisko siebie, że nie można ich nie zauważyć. Masowanie umożliwia ich oczyszczenie i odblokowanie przepływu energii. Procedura ta może być szczególnie przyjemna, jeśli wykonujesz ją z partnerem (w czasie około jednej minuty, ale może tak się zdarzyć, że nie będziesz chciał kończyć tego ćwiczenia):

1. Połóż się na brzuchu lub stań krok przed ścianą. Oprzyj się o ścianę rękami, pomoże ci to zachować równowagę, gdy partner będzie uciskał punkty na twoich plecach.
2. Partner masuje (kciukami lub środkowymi palcami) punkty po obu stronach kręgosłupa, naciskając przy tym na ciało (w celu zwiększenia siły ucisku). Zaczyna od końca szyi, masuje wzdłuż kręgosłupa aż do kości krzyżowej (rys. 8).



Rysunek 8.  
**Płukanie kręgosłupa**

3. Partner głęboko i z silnym naciskiem masuje punkty między kręgami (ruchem kolistym albo w górę i w dół), zatrzymując się przy każdym punkcie na co najmniej pięć sekund.
4. Partner kończy masaż na kości krzyżowej. Może go teraz powtórzyć lub dopełnić, „zamiatając” energię w dół ciała (otwartą dłoń, od ramion w kierunku stóp, dwa lub trzy razy).
5. Nie trzeba się obawiać pominięcia jakiegoś punktu. Masaż między kręgami sprawia, że żaden z meridianów nie zostanie pominięty. Nie musisz wiedzieć, z którymi punktami połączone są poszczególne meridiany, po prostu poproś o zwrócenie większej uwagi na punkty, które są szczególnie bolesne.

Jeśli przeżywasz silny stres emocjonalny lub fizyczny albo przebywasz w zanieczyszczonym środowisku, rozgrzewanie kręgosłupa oczyści układ limfatyczny. Limfa to przejrzysty płyn, który usuwa substancje obce (można go zobaczyć, gdy wycieka z rany). Limfa pełni kluczową rolę w układzie immunologicznym, gdyż pomaga zwalczać stany chorobowe, od przeziębienia po raka. Wytwarza przeciwciała i jedną czwartą białych ciałek krwi.

Układ limfatyczny nazywany jest drugim układem krążeniowym ciała. Krew jest pompowana przez serce, natomiast limfa poprzez ruch i masaż. Limfocyty to wyspecjalizowane białe ciała krwi produkowane w węzłach limfatycznych na szyi, pod pachami, w brzuchu i pachwinach. Limfa ponadto rozprowadza do komórek proteiny, hormony i tłuszcze oraz usuwa martwe tkanki i inne produkty przemiany materii. W ciele jest dwa razy więcej naczyń limfatycznych niż krwionośnych.

Rozgrzewanie kręgosłupa nie tylko oczyszcza układ limfatyczny, ale także stymuluje działanie płynu mózgowo-rdzeniowego. To szybki sposób na przywrócenie równowagi. Ze wszystkich technik energetycznych, jakie znam, ta właśnie w wielu sytuacjach wydaje się dawać najwięcej korzyści przy względnie niewielkim wysiłku. Jeśli zbliża się przeziębienie, rozgrzewanie kręgosłupa może mu zapobiec. Często polecam to ćwiczenie parom, zarówno jako okazję do okazania troski wobec siebie, jak i sposób na zapobieganie problemom. Jeśli wymiana zdań może doprowadzić do kłótni, tak czule, jak tylko potrafisz, poproś swojego partnera o położenie się i mocno masuj punkty limfatyczne. Ta prosta technika natychmiast osłabia nagromadzony stres i hamuje nadpobudliwość emocjonalną.

**Rozgrzewanie kręgosłupa bez partnera.** Jeśli nie masz partnera do masażu punktów neurolimfatycznych, masuj te punkty, których możesz dosięgnąć (rys. 9, s. 102). Możesz samodzielnie oczyścić wiele punktów na plecach, sięgając za ramiona lub talię. Nadwrażliwość danego miejsca wskazuje potrzebę zajęcia się nim kilka sekund dłużej. Nadwrażliwość nie musi ustąpić natychmiast, ale dzięki temu odblokowujesz energię. Masaż neurolimfatyczny jest przydatny w codziennej higienie, dzięki niemu można odczuć różnicę samopoczucia. Można także wykonywać testowanie energetyczne przed i po każdej procedurze, by przekonać się o jej efektach.

## 6. Zapinanie zamka

Kiedy odczuwasz smutek i jesteś podatny na zranienia, środkowy meridian (ścieżka energetyczna zawiadująca centralnym układem nerwowym) przypomina odbiornik radiowy przechwytyjący negatywne myśli i energie innych ludzi. Jesteś otwarty i obnażony. Środkowy meri-

dian wygląda jak zamek błyskawiczny, którym zamykasz swoje pole energetyczne. Biegnie on od kości łonowej w górę do dolnej wargi. Jego „zamykania” można dokonać za pomocą energii elektromagnetycznych i subtelnych energii dłoni (poprzez przesunięcie dłoni w górę środkowego meridianu wzdłuż linii jego przebiegu). Zapinanie zamka pomoże ci:

- poczuć się pewniej i być pozytywnie nastawionym wobec siebie i świata,
- myśleć jaśniej,
- wykorzystać siły wewnętrzne,
- chronić się przed negatywnymi energiami otoczenia.

Aby zastosować „zapinanie zamka” (czas – 20 sekund):

1. Energicznie ostukaj punkty K-27, aby energia w meridianach płynęła we właściwym kierunku).
2. Umieść dłoni na dolnym końcu środkowego meridianu (na kości łonowej, rys. 10, s. 119).
3. Weź głęboki wdech, jednocześnie prowadząc dłoni powoli w górę, przez środek ciała, do dolnej wargi. Powtórz ruch trzy razy.

Jest to naturalny kierunek przepływu środkowego meridianu. Prowadząc po nim dłoni, wzmacniasz go, a meridian wzmacnia ciebie. Możesz „zapinać” środkowy meridian, kiedy tylko chcesz. Pamiętaj o głębokim oddychaniu podczas ćwiczenia – poczujesz skupienie, opanowanie i siłę. Energie rąk uzdrowiciela są polem elektromagnetycznym, a prowadzenie dłoni po meridianie powoduje w nim przepływ energii.

Środkowy meridian jest wrażliwy na myśli i emocje innych osób oraz twoje własne, wpływa też bezpośrednio na czakry. Gdy czujesz się dobrze, „zamek” meridianu jest zapięty na całej długości – jesteś chroniony.

Lubię pokazywać wpływ energii człowieka na innych ludzi. Najpierw sprawdzam za pomocą testowania energii, czy środkowy meridian danej osoby jest silny. Następnie proszę obserwatorów, by wyzwolili w sobie same negatywne myśli. Niemal zawsze testowanie energii wykazuje osłabienie środkowego meridianu danej osoby. Proszę ją wte-

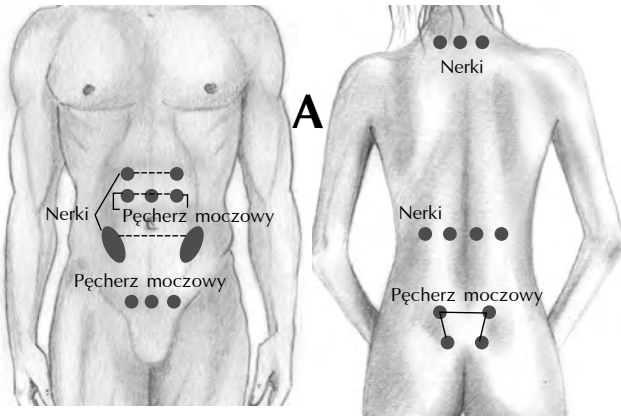
dy, by „zapięła” meridian i mentalnie zamknęła „zamek”. Obserwatorzy mają za zadanie nie tylko przywoływać negatywne myśli, ale dodatkowo wysyłać do danej osoby negatywne energie. Mimo tego, testowanie energii niemal zawsze wykazuje, że środkowy meridian danej osoby pozostaje silny, nawet gdy obserwatorzy czynią znaczne wysiłki. „Zapinanie” może pomóc zachować spokój w sytuacji konfliktowej i zmniejszyć ryzyko wyczerpania energii wskutek negatywnego nastawienia danej osoby wobec ciebie. Wiele osób opowiadało mi, jak „zapinanie” umożliwiło im zachowanie skupienia i dobrej samooceny w rozmowie z szefem, trudnym rodzicem, złościącym się dzieckiem czy byłym partnerem.

Ponieważ środkowy meridian reaguje na myśli i emocje, jest też podatny na hipnozę i autohipnozę. Afirmacje typu „odczuwam spokój i harmonię”, „jestem dobrze zorganizowany” działają silniej, gdy są wypowiedziane z jednoczesnym „zapinaniem” środkowego meridianu. Po zapięciu środkowego meridianu możesz wyobrazić sobie, że zapinasz każdą komórkę ciała, po czym zabezpieczasz zamek i chowasz klucz do niego. Przedłuża to działanie efektów tej techniki.

**Testowanie „zapinania”.** Przywoływanie pozytywnych myśli wzmacnia przepływ energii, zaś negatywne myślenie osłabia go.

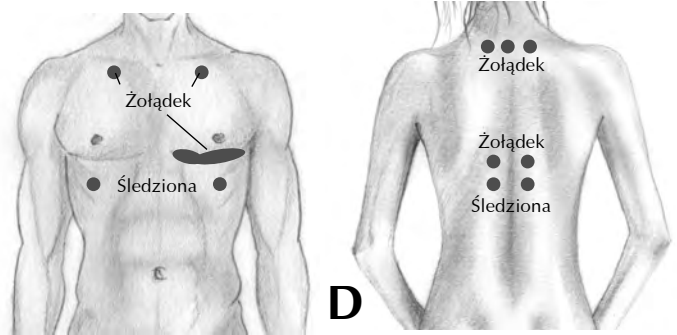
1. Pomyśl o czymś pozytywnym i poproś partnera, by przeprowadził test twojej energii.
2. Pomyśl o czymś negatywnym i powtórz test energii.
3. Niech partner pomyśli o czymś negatywnym i sprawdzi twoją energię. Jego myśli mogą osłabić twój środkowy meridian.
4. Niech partner wciąż myśli o czymś negatywnym, ale tym razem wykonaj przy tym „zapinanie”. Przeprowadź test energii ponownie, by sprawdzić, czy „zapinanie” zabezpieczyło twoje pole energetyczne przed wpływem negatywnego myślenia partnera.
5. Zakończcie ćwiczenie, oczyszczając się z negatywnych myśli, oboje wykonując „zapinanie” dwa-trzy razy. Oddychajcie głęboko.

### ZIMA

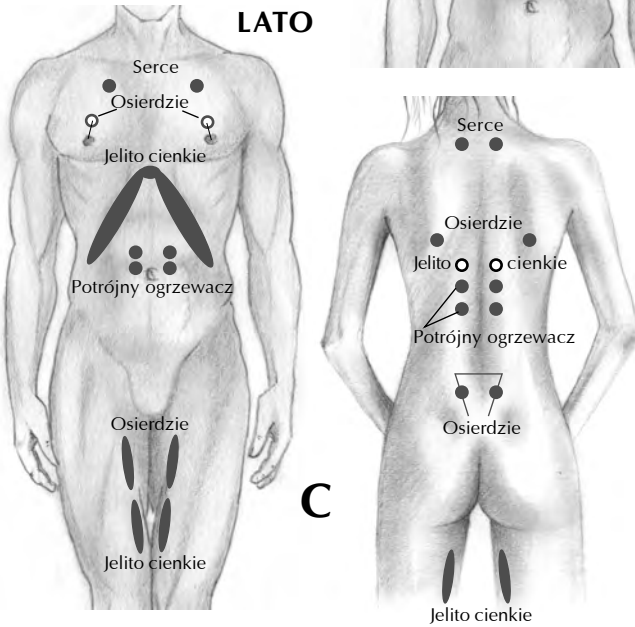


Rysunek 9.  
Punkty odruchu  
neurolimfatycznego

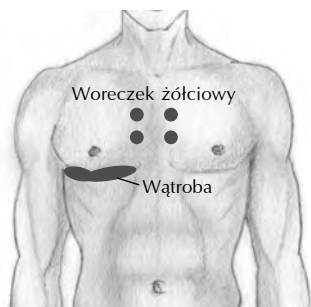
### PRZESILENIE/BABIE LATO



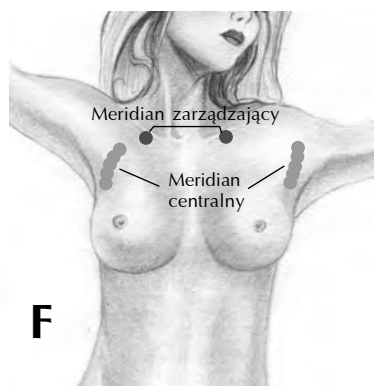
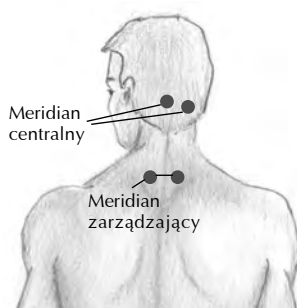
### LATO



## WIOSNA

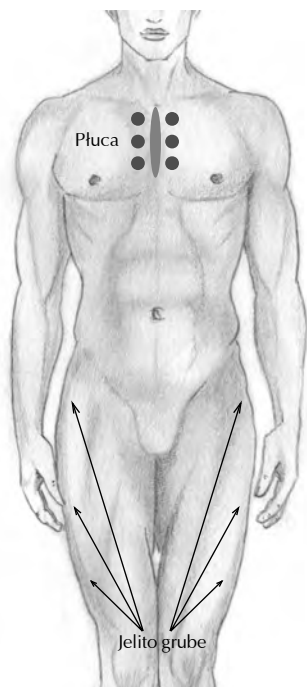


**B**

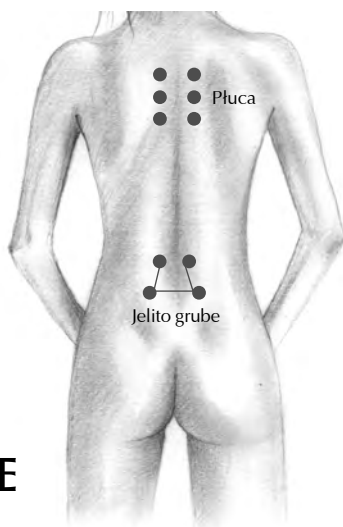


**F**

## JESIEŃ



**E**





## Codzienny zestaw ćwiczeń

Sześć ćwiczeń zaprezentowanych przeze mnie powyżej to twoje „energetyczne witaminy”, które sprawią, że staniesz się zdrowszy, tryskający energią oraz odporniejszy na choroby i stres. Połącz te techniki w codzienną pięciominutową praktykę (nie trzeba za każdym razem wykonywać testów energii), a wspomogiesz swobodny przepływ energii. Pamiętaj, by przy każdym ćwiczeniu oddychać głęboko i powoli, zawsze wykonując wdech nosem, a wydech ustami.

### Codzienny zestaw ćwiczeń

1. Potrójne opukanie
2. „Semafor”
3. Łączenie energii
4. Rozciąganie skóry głowy
5. Rozgrzewanie kręgosłupa (punkty neurolimfatyczne)
6. „Zapinanie zamka”

Niektóre z tych technik będą miały na ciebie większy wpływ niż inne. Wszystkie razem wzmacniają i równoważą twoje pole energetyczne. Zauważysz zapewne stopniowe wzmocnienie odporności, zdrowia i witalności. W książce poznasz jeszcze inne techniki. Z czasem zauważysz (na podstawie swoich odczuć lub testowania energii), że któraś z technik nie jest niezbędna w codziennym ćwiczeniu. Na początku sugeruję jednak wykonywanie całego zestawu.

Jakie są dowody na to, że taki codzienny zestaw ćwiczeń pomaga? Nie tylko moje własne doświadczenie z tysiącami klientów i uczestników zajęć, ale także liczne badania naukowe sugerują, że techniki te pomagają zmniejszyć wewnętrzny niepokój i polepszają sprawność działania. Kinezylogia edukacyjna jest specjalistycznym podejściem łączącym wiele technik kinezylogii stosowanej i *dotyku dla zdrowia*. Praktycy kinezylogii edukacyjnej wielokrotnie przekonali się o efektach terapii. Serie badań prowadzone w szkołach wielu krajów (w USA, Kanadzie, Izraelu, Australii i innych) wykazały poprawę, czasem znaczącą, koncentracji, zorganizowania, efektywności działania, umiejętności czytania, literowania, pisania, umiejętności matematycznych, jak i samoświadomości,

wyrażania siebie i pewności siebie<sup>7</sup>. Grupa studentów pierwszego roku pielęgniarstwa praktykowała sześciominutowe, codzienne ćwiczenia podobne lub identyczne z technikami „semafora”, potrójnego opukiwania i łączenia energii. Po kilku tygodniach wykazano zmniejszenie o 69,5% niepokoju wewnętrznego i wzrost o 18,7% sprawności względem grupy kontrolnej<sup>8</sup>.

### **Jak raniem wyciągnąć dzieci z łóżka**

*Przygotowanie rano dzieci do szkoły może stanowić jedno z największych wyzwań życiowych. Pierwszym krokiem jest wyciągnięcie dzieci z łóżek. Poniższe wskazówki mogą w tym pomóc. Mogą również pomóc tobie, więc wypróbuj je najpierw na sobie, a potem pokaż swemu dziecku. Leżąc jeszcze w łóżku (czas – około minuty):*

1. Rozmasuj uszy i łagodnie pociągaj za płatki uszu. Pobudzi to punkty akupunktururowe (elektromagnetyczne zbiorniki energii na skórze), co doda energii na nowy dzień.
2. Wyciągnij nogi i ręce, wykonując przy tym trzy głębokie wdechy.
3. Wykonaj potrójne opukiwanie (s. 83).

## **Zmiana reakcji na stres**

Stres natychmiast wpływa na każdy układ ciała. Jego działanie kumuluje się, dlatego nauczenie się zarządzania reakcjami ciała na stres jest jednym z najważniejszych działań służących utrzymaniu pełni zdrowia. Prosta technika zatrzymania reakcji stresowej może być również stosowana do przeprogramowania sposobu reagowania na stres. Pierwotne zachowania obronne, powstałe w nas miliony lat temu, często sprawiają, że na wyzwania cywilizowanego życia reagujemy tak samo jak na niebezpieczeństwa dżungli.

Wykonaj prosty eksperyment. Poproś kogoś, by sprawdził twoją energię. Jeśli test da słaby wynik, opukaj lub pomasuj punkty K-27 i wykonaj „semafor”, by odnowić swoją energię. Myśląc o sytuacji stresowej,

powtórz testowanie energii. Zauważysz, że stres wpływa na energię ciała natychmiast, automatycznie. Na podstawie tysięcy ćwiczeń wykonywanych na zajęciach mogę z całą pewnością przewidzieć, że samo myślenie o stresie powoduje odpływ energii z mięśni. Umieść opuszki palców na czole, weź głęboki oddech, a twoja energia zostanie przywrócona.

**Błędne koło reakcji alarmowej.** Wielu z nas wpada w następujące błędne koło: codzienne stresy wprowadzają prymitywne ośrodki mózgowie w stan reakcji alarmowej, co sprawia, że z przodomózgowia odpływa do 80% krwi, do krwi przedostają się hormony stresu i ogarniają nas emocje wywołane reakcją stresową. Dalszą część dnia – we współczesnym świecie – przeżywamy z biochemią naszego przodka znajdującego się w sytuacji śmiertelnego zagrożenia. Próbuje się dostosować do bardziej cywilizowanych sytuacji stresowych, ale naszymi reakcjami stresowymi wciąż rządzą najprymitywniejsze części mózgu. Uniemożliwia to korzystanie z umiejętności poznawczych wykształconych w toku ewolucji. Nasza percepcja ulega zaburzeniu i nie jesteśmy zdolni do kreatywnego działania.

Nerwica pourazowa stanowi ekstremalny przykład tego błędnego koła. Nieszkodliwy widok, dźwięk, zapach czy wrazenie aktywuje zmasowaną reakcję stresową i ciało raz po raz przypomina sobie sytuację przygniatającego zagrożenia. Wszyscy mamy do czynienia ze stresami i presjami w łagodniejszej formie, które wywołują w nas reakcję ucieczki lub walki, przez co jesteśmy na łasce prymitywnych ośrodków mózgowych. Wydzielanie hormonów stresu podczas sytuacji wywołujących lęk sprawia, że czujemy się bardziej przestraszeni, zaniepokojeni, rozzłoszczeni i agresywni, niż wymaga tego sytuacja.

Nasza biologiczna natura nie pozwala na siedzenie i myślenie o problemach podczas silnej sytuacji stresowej. Przodomózgowie nie jest tak dobrze przygotowane na mierzenie się z nagłym niebezpieczeństwem jak bardziej pierwotne struktury mózgowie, które generują szybkie i efektywne reakcje obronne. Prymitywniejsze części mózgu nie rozróżniają, niestety, czy dana reakcja alarmowa nastąpiła w odpowiedzi na zagrożenie fizyczne, sprzeczkę, napięcie w pracy albo miliony codziennych drobniaków. Gdy reakcja na kryzys pojawia się niepotrzebnie, jest bezużyteczna i zaburza zdrowie oraz spokój wewnętrzny.

**Co możesz zrobić?** Możesz przeprogramować autonomiczny układ nerwowy tak, by nie wywoływał reakcji alarmowej podczas stresów co-

dziennego życia. Możesz nauczyć układ nerwowy utrzymania krwi w przodomózgowiu, dzięki czemu w obliczu codziennych napięć będziesz mógł myśleć klarowniej i działać efektywniej.

Przywoływanie stresującego wspomnienia podczas dotykania pewnych punktów na głowie, zwanych punktami nerwowo-naczyniowymi, sprawia, że prymitywne ośrodki mózgowie generują w pamięci spokojniejsze reakcje. Takie przeprogramowanie układu nerwowego powoduje, że cykl reakcji stresowych nie jest uruchamiany przy przywołaniu danych wspomnień. Wykonanie tego ćwiczenia z wieloma wspomnieniami powoduje uogólnienie efektu na inne wspomnienia i bieżące stresory. Ta prosta technika może wnieść więcej spokoju do umysłu, zapobiegając niepotrzebnym cyklom reakcji stresowych, przez co pomaga zachować zdrowie, a nawet je poprawić.

Reakcje stresowe są reakcjami fizjologicznymi. Poczucie załamania lub straty emocjonalnej wiąże się bardziej z fizjologią niż psychologią. Sama świadomość tego faktu pozwala lepiej rozumieć siebie i innych ludzi. Wspaniałe w technice dotykania punktów nerwowo-naczyniowych jest to, że nie trzeba wymuszać pozytywnego nastawienia, a nawet lepiej jest zanurzyć się w nieprzyjemnych odczuciach. Gdy krew będzie napływać do przodomózgowia, poczujesz, jak stres odchodzi, a jednocześnie odruchowe reakcje zostaną przeprogramowane. Dotykanie punktów nerwowo-naczyniowych wpływa też na fizjologię, dzięki czemu mogą samorzutnie ustąpić symptomy takie, jak chroniczne bóle głowy, szyi i napięcia szczęki.

Punkty nerwowo-naczyniowe znajdują się w różnych miejscach głowy i innych częściach ciała. Wpływają na krążenie krwi, ich łagodne uciskanie (3-5 minut) może zwiększyć napływ krwi do określonych części ciała. Na czole, dokładnie nad oczami, znajdują się dwa punkty nerwowo-naczyniowe (wzgórki przednie) wpływające na krążenie krwi w całym organizmie (rys. 36). Punkty te są szczególnie ważne, gdyż uciskanie ich w sytuacji stresowej zatrzymuje krew w przodomózgowiu lub przywraca jej napływ. Działanie to może przywrócić krew do przodomózgowia już nawet w trakcie sytuacji stresowej. Wzgórki na czole znajdują się około dwa centymetry nad linią brwi.

Instynktownie dobrze znamy te punkty. W stanie szoku dotykasz ręką czoła, mówiąc „O, Boże”. Dlatego czasem nazywam te punkty punktami „O, Boże”. U większości ludzi są one nieco wypukłe, stąd ich nazwa

anatomiczna. Gdy następnym razem poczujesz się obciążony stresem i rozchwiany emocjonalnie, wykonaj poniższą technikę (czas – 3–5 minut):

1. Dotknij końcami palców punktów „O, Boże” (wzgórków przednich).
2. Oprzyj kciuki na skroniach obok oczu. Oddychaj głęboko.
3. Poczekaj kilka minut, aż krew napłynie do przodomózgowia. Teraz będzie ci łatwiej myśleć. To jest takie proste!

Wiele lat temu miałam praktyki w szkole podstawowej. Przydzielono mnie do pomocy nauczycielowi, który miał nadzorować około trzydziścioro nadpobudliwych dzieci, w większości chłopców. Rozgrywały się tam straszliwe sceny. Gumki do ołówków latały w powietrzu, dzieci wspinały się na szafki, hałas był ogłuszający. Sytuacja wyglądała beznadziejnie. Podpowiedziałam nauczycielowi parę technik, by pomóc mu uspokoić dzieci, ale to był naprawdę ambitny cel. Czasem udawało mi się zaangażować dzieci w jakieś zadanie, ale zwykle w klasie panował chaos.

Kiedyś nauczyciel zauważył mnie przez okno i ostrzegł dzieci: „Uwaga, ona idzie!”. Gdy weszłam do sali, zobaczyłam coś zaskakującego. Uczniowie dotykali punktów nerwowo-naczyniowych. Ustawili się w sali jeden za drugim i byli cicho! Cisza była jak makiem zasiał. Nauczyciel powiedział mi potem, że polubili to uspokajające ćwiczenie.

**Przeprogramowanie pętli reakcji alarmowej.** Przywołaj w pamięci jakieś trudne sytuacje ze swojego życia, może takie, kiedy byłeś przerażony, ulegałeś panice, złości, zazdrości lub żalowi.

Umieść koniuszki palców na przednich wzgórkach, a kciuki na skroniach, blisko oczu. Oddychając głęboko, przez kilka chwil utrzymuj w myślach sytuację stresową. Poczujesz się coraz bardziej odprężony i uwolnisz się od emocji związanych z tym wspomnieniem.

Stosuj tę technikę codziennie, pracując z danym wspomnieniem tak długo, aż będziesz mógł przywołać je bez wywołania reakcji stresowej w organizmie. Dopiero wtedy możesz zająć się kolejnym wspomnieniem. Systematyczne stosowanie tej techniki może pomóc zneutralizować nie tylko stres nagromadzony przez lata, ale także bieżące sytuacje stresowe i emocjonalne. Jest to jedno z najprostszych i najcenniejszych narzędzi zaprezentowanych w tej książce.

### **Jak uwolnić nagromadzony stres**

Wyobraź sobie czajnik, z którego wydobywa się para. Gdy czujesz się tak, jakby gotowała się w tobie woda, potrzebujesz uwolnić nagromadzoną energię. Poniższa seria ćwiczeń służy do „wypuszczenia pary”, uwolnienia nagromadzonego stresu, zharmonizowania energii i wyzwolenia się spod władzy mechanizmów biochemii. Możesz zrobić dowolne z tych ćwiczeń albo wszystkie (czas – około 5 minut).

1. „Wypuszczanie pary” (s. 241).
2. Potrójne opukanie (s. 83) i rozciąganie skóry głowy (s. 95).
3. Łączenie energii (s. 92).
4. Ćwiczenie rozciągające, takie jak *oddzielanie nieba od ziemi* (s. 249), wyprostowanie kręgosłupa (s. 119), ulubiona pozycja jogi lub intensywny spacer.
5. Głaskanie za uszami (s. 235) i pociąganie za płatki uszu, krążenie palcami po płatkach uszu od dołu do góry.
6. Masowanie podeszew stóp łyżeczką z nierdzewnej stali. (Metal wyciąga nadmiar energii ze stóp; masowanie łyżeczką uspakaja układ nerwowy i ma działanie uziemiające).
7. Energiczny „semafor” (s. 88) – na zakończenie.

## **Osiem systemów energetycznych ciała**

Zazwyczaj rozpoczynam sesję uzdrawiania codziennym zestawem ćwiczeń albo uciskaniem punktów nerwowo-naczyniowych, by upewnić się, że nie będę musiała zmagać się z zakłóceniami energii. Nie zajmuje to wiele czasu, a techniki te są dobrym sposobem na zharmonizowanie energii i przywrócenie jej naturalnego przepływu. Jeśli jesteś spięty i zestresowany, przed sesją samouzdrawiania dobrze jest zastosować codzienny zestaw ćwiczeń i uciskanie punktów nerwowo-naczyniowych. Twoje ciało lepiej zareaguje na leczenie i szybciej wrócisz do zdrowia,

jeśli nie musisz przeznaczać całej sesji na wyeliminowanie stresów gromadzonych przez miniony tydzień. Dlatego po pierwszej sesji daję powyższe ćwiczenia jako zadanie domowe, by sami wyrobili sobie i wzmocnili zdrowe nawyki troski o pole energetyczne.

Gdy energie klienta uspakajają się i równoważą pod wpływem tak krótkiej techniki, zajmuję się pracą konkretnych układów energetycznych. Osiem wzajemnie ze sobą powiązanych energii nieustannie wpływa na stan ciała, umysłu i ducha. Opisane są one w drugiej części niniejszej książki.