



Uzdrawianie mocą Żywiotów

Cena	22.50 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Rafał Seremet

Opis produktu

W książce, którą trzymacie Państwo w dłoniach, starałem się połączyć ze sobą dwie cechy - zarówno bardzo dużą użyteczność i praktyczność, jak i podejście wielostronne i wielopłaszczyznowe. Bardzo duży nacisk położony jest zwłaszcza na możliwość praktycznego zastosowania wiedzy o żywiołach do poprawy stanu swojego zdrowia, osiągnięcia większej harmonii psychicznej i rozwinięcia swego życiowego potencjału. Niewątpliwie wiedza o żywiołach jest wartościowym narzędziem wspierającym nasze zdrowie i rozwój. Była zresztą wykorzystywana w tych celach przez setki i tysiące lat w różnych kulturach.
Rafał Seremet

Spis treści:

Wprowadzenie 9

Część pierwsza - żywioły a zwiększanie swojego życiowego potencjału 13

Rozwój własnych możliwości poprzez wiedzę o żywiołach 13

Teoretyczne wyjaśnienie roli żywiołów w rozwoju 16

Układ materiału i ćwiczeń w książce 18

Część druga - Wprowadzające ćwiczenia harmonizowania energii pięciu żywiołów 21

Relaksacja i wprowadzenie w bardziej świadomy i subtelny odbiór rzeczywistości 21

Trzy ćwiczenia relaksacyjne 25

1. Technika napinania mięśni 26

2. Technika autosugestii - relaksacja poprzez skupianie się na częściach ciała i wysyłanie sugestii 28

3. Technika qi gongu (chi kungu) 29

Podstawowe ćwiczenie uzdrawiające, wzmacniające siły fizyczne i psychiczne 33

Etap 1. Gromadzenie energii życiowej chi (ki, prana) w brzuchu 37

Etap 2. Wzmacnianie centrum i połączenie kanału przedniego z tylnym 39

Etap 3. Oddychanie do dan tien kolorami 39

Etap 4. Wzmacnianie centrum dan tien i rozprzestrzenianie energii życiowej 40

Zrównoważenie żywiołów poprzez rozwój zdolności wizualizacyjnych 43

Część trzecia - Uzdrawiające ćwiczenia harmonizowania energii pięciu żywiołów w organizmie człowieka 49

Ziemia - zakorzenienie i stabilność 49

Ćwiczenia harmonizowania i wzmacniania narządów wewnętrznych związanych z żywiołem ziemi 52

Udrażnianie kanałów energii życiowej związanych z żywiołem ziemi 57

Ćwiczenia wyobraźni związane z żywiołem ziemi 66

Woda - akceptacja życia, emocjonalność i witalność 70

Ćwiczenia harmonizowania i wzmacniania narządów wewnętrznych związanych z żywiołem wody 73

Udrażnianie kanałów energii życiowej związanych z żywiołem wody 77

Ćwiczenia wyobraźni związane z żywiołem wody 85

Ogień - jasność myślenia, wola i kreatywność 92

Ćwiczenia harmonizowania i wzmacniania narządów wewnętrznych związanych z żywiołem ognia 95

Udrażnianie kanałów energii życiowej związanych z żywiołem ognia 98

Ćwiczenia wyobraźni związane z żywiołem ognia 107

Powietrze - szybkość uczenia się i przekształcanie świata 117

Ćwiczenia harmonizowania i wzmacniania narządów wewnętrznych związanych z żywiołem powietrza 121

Udrażnianie kanałów energii życiowej związanych z żywiołem powietrza 123

Ćwiczenia wyobraźni związane z żywiołem powietrza 129

Przestrzeń - zdolność godzenia przeciwieństw 136

Ćwiczenia harmonizowania i wzmacniania narządów wewnętrznych związanych z żywiołem przestrzeni 142

Udrażnianie kanałów energii życiowej związanych z żywiołem przestrzeni 146

Ćwiczenia wyobraźni związane z żywiołem przestrzeni 152

Część czwarta - Uzupełniające metody harmonizowania żywołów 159
Kolorowe światło 159
Wizualizacja kolorów 162
Muzyka i żywoły 163
Związek żywołów z odżywianiem 164
Część piąta - Harmonia żywołów jako pełnia duchowa i szczęście codzienne 167
Wprowadzenie 167
Podstawowy klucz do osiągnięcia harmonii duchowej 169
Powiązanie żywołów z najważniejszymi właściwościami emocjonalno-duchowymi 172
Związek stanu harmonii żywołów z dojrzałością psychiczną 173
Zakończenie 183
Literatura 185

SPIS ĆWICZEŃ

1. Podstawowe wzmacnianie centrum energii życiowej dan tien 36
2. Oddychanie do śledziony kolorem żółtym 53
3. Zwiększanie witalności poprzez doenergetyzowanie śledziony i wątroby 55
4. Rozciągnięcie meridianu żołądka i śledziony w celu ich udrożnienia 59
5. Masowanie meridianów żołądka i śledziony 60
6. Uciskanie kluczowych punktów związanych z żołądkiem i śledzioną 62
7. Glob ziemski – podstawowa kontemplacja żywołu ziemi 67
8. Nawiązanie kontaktu z żywołem ziemi obecnym w nas 68
9. Oddychanie do nerek kolorem niebieskim 73
10. Powiązanie nerek z narządem słuchu 76
11. Rozciągnięcie meridianów pęcherza moczowego i nerek 78
12. Masowanie meridianów pęcherza moczowego i nerek 80
13. Uciskanie kluczowych punktów związanych z nerkami i pęcherzem moczowym 82
14. Kontemplacja żywołu wody 86
15. Woda jako doskonała tolerancja i akceptacja 89
16. Oddychanie do serca kolorem czerwonym 96
17. Powiązanie serca z językiem i narządem smaku 97
18. Rozciągnięcie meridianów związanych z żywołem ognia 98
19. Masowanie meridianów związanych z żywołem ognia 101
20. Uciskanie kluczowych punktów związanych z żywołem ognia 103
21. Kontemplacja żywołu ognia 107
22. Ogień obecny w sercu i krwiobiegu 112
23. Oddychanie żywołem ognia 114
24. Zanurzenie w oceanie inteligencji 116
25. Oddychanie do wątroby kolorem zielonym 121
26. Powiązanie wątroby z zmysłem wzroku 122
27. Rozciąganie meridianu wątroby i pęcherzyka żółciowego 124
28. Masowanie meridianu wątroby i pęcherzyka żółciowego 125
29. Uciskanie kluczowych punktów związanych z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym 127
30. Kontemplacja żywołu powietrza 131
31. Zanurzenie w wymiarze duszy 134
32. Oddychanie do płuc białym światłem 142
33. Połączenie energii płuc ze zmysłem węchu 145
34. Rozciągnięcie meridianów płuc i jelita grubego 147
35. Masowanie meridianów płuc i jelita grubego 148
36. Ucisk punktów akupresury związanych z płucami i jelitem grubym 150
37. Przestrzeń gór na tle nieba 154
38. Morze 155
39. Rozgwieżdżone niebo Źródła 156

Fragment:

Udrażnianie kanałów energii życiowej
związanych z żywołem ziemi

Ćwiczenia udrażniające meridiany (kanały energii witalnej) są dosyć łatwe do wykonania i zrozumienia ich istoty, przynoszą dosyć szybko wyczuwalne efekty, polepszając samopoczucie, zwiększając elastyczność ciała i pomagając odczuć wewnętrzną spójność.

Spróbujmy trzech rodzajów ćwiczeń udrażniających meridiany (uwalniających od napięć w danych rejonach ciała) - naciąganie meridianu, ćwiczenie ruchowo-oddechowe zbliżone do ćwiczeń tai chi oraz uciskanie najbardziej aktywnych i wszechstronnie działających punktów meridianu.

Gdybyśmy chcieli pojęcie "udrażnianie meridianu" przełożyć na bardziej nam współczesny zachodni sposób myślenia, to moglibyśmy powiedzieć o rozluźnieniu napięć w różnych rejonach ciała - rozluźnieniu napięcia w ścięgnach i mięśniach, którymi biegają meridiany, zwiększeniu drożności przepływu krwi i limfy oraz ułatwieniu przewodzenia sygnałów nerwowych.

Nawet, jeżeli ktoś całkowicie negowałby istnienie w ciele kanałów energii (wiadomo, że pewna ilość osób wyznaje taki pogląd, bo dlaczego ma wierzyć w coś, czego nie widzi ani nie czuje), to nadal ćwiczenia te są zrozumiałe i oczywiste, właśnie dzięki temu, że uwalniają nas także od zablokowań czysto fizycznych w poszczególnych rejonach ciała (zmniejszają zbytne napięcie i usztywnienie mięśni, ścięgien, przywracają dobre czucie ciała i powodują odczuwanie lepszego dokrwienia).

Z odczuwaniem meridianów jest podobnie jak z odczuwaniem miłości - miłość jest czymś, czego tak normalnie nie da się zobaczyć - chyba że osoba jest jasnowidząca i widzi ją jako olśniewające duchowe i emocjonalne światło itp. Jednak zwykli ludzie widzą jedynie przejawy miłości na zewnątrz - człowiek wypełniony miłością jest bardziej promienny, pełen duchowej energii, znajduje dużo dobrej woli, chęci do współpracy i niesienia pomocy. Podobnie przeciętna osoba nie jest w stanie widzieć energii meridianów, ponieważ nie jest ona czysto materialna (również jest ona po części emocjonalna i duchowa). Wyraża się jednak materialnie jako sprawne i pełne witalności funkcjonowanie organizmu.

Po pewnym czasie pracy z meridianami jesteśmy w stanie bardziej wyraźnie odczuwać ich energię. Osoby jasnowidzące mogą dostrzegać meridiany jako strumienie świetlistych energii oplatające ciało witalne i przenikające ciało fizyczne. Ale, jak wspomniałem, choć ich energia nie jest jedynie materialna, wyraża się materialnie jako prawidłowe funkcjonowanie narządów, dobre krążenie krwi i limfy, odpowiednia elastyczność mięśni i ścięgien. Dlatego - nie mając jakichś szczególnych predyspozycji - możemy pracować z meridianami uwzględniając głównie ich materialne przejawy, zwłaszcza stan napięcia mięśni i ścięgien. U osoby posiadającej dobrze udrożniony przepływ energii chi (co wyraża się m.in. odpowiednią elastycznością wszystkich grup mięśni) możemy dostrzec dużą życiową witalność, radość i łatwość dostosowywania się do warunków zewnętrznych, czy wreszcie predyspozycje do rozumienia i odczuwania sfery duchowej.

ISBN: **83-7377-184-0**

liczba stron: **185**

format: **145 x 204 mm**

oprawa: **mięka**