



## Uzdrowianie mocą Żywiotów

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

### 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 &#150; 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 krwiobieg 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**