

dr Igors Kudrjavcevs

UZDRAWIAJĄCA SIŁA MYŚLI

Medytacja, ćwiczenia oddechowe,
autohipnoza i chińskie techniki
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

UZDRAWIAJĄCA
SIŁA MYŚLI

dr Igors Kudrjavcevs

UZDRAWIAJĄCA SIŁA MYŚLI

Medytacja, ćwiczenia oddechowe,
autohipnoza i chińskie techniki
dla ciała i umysłu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Andrzej Pawlak

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-230-9

Титул оригиналу: СИЛА МЫСЛИ. ОБРЕТИТЕ СОСТОЯНИЕ «МИР»:
ВАШ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ, СПОКОЙСТВИЯ И РАДОСТИ

Copyright © Igers Kudrjavcevs, 2019

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.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 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Od Autora	11
Wprowadzenie	13
Część I. Osiągnięcie Pokoju	17
Rozdział 1. Książka o Pokoju	19
Rozdział 2. Mapa twojego świata Pokoju	27
Rozdział 3. Zapisz swój świat	37
Rozdział 4. Tworzenie swojego Pokoju. Uwaga	45
Rozdział 5. Tworzenie swojego Pokoju. Oddychanie. Muzyka ..	55
Rozdział 6. W rytmie serca	69
Rozdział 7. Kto kradnie nasze siły?	75
Rozdział 8. Centrowanie	81
Rozdział 9. Całość (Jednia). Uśmiech Wewnętrzny	93
Rozdział 10. Strefy spokoju	101
Rozdział 11. Kontemplacja	111

Część II. Autohipnoza – Podróż w głąb siebie	127
Rozdział 12. Autohipnoza	129
Rozdział 13. Autohipnoza według Betty Erickson	139
Rozdział 14. Autohipnoza – zastosowanie	147
Rozdział 15. Transy naturalne	155
Część III. Bycie Tu i Teraz	167
Rozdział 16. Tu i teraz	169
Rozdział 17. Bycie – jak go doświadczać w życiu?	189
Słowo na zakończenie	205

Od Autora

Pozwól, że na początek się przedstawię.

Jestem panem doktorem. Ale doktorem nieprawidłowym. Są lekarze nietradycyjni, natomiast ja jestem nieprawidłowy. Nazywają mnie tak, ponieważ nieprawidłowo obchodzę się z pacjentami. W zasadzie ich nie leczę. Zaprzęgam ich do pracy nad sobą. I są tego skutki. Tylko w ciągu ostatniego miesiąca utraciłem około dziesięciu pacjentów. Powiesz „To straszne!”. A jednak nie tak straszne, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Rzecz w tym, że oni przestali być moimi pacjentami, bo po prostu stali się ludźmi praktycznie zdrowymi.

Ich samopoczucie poprawiało się dosłownie z dnia na dzień już w ciągu pierwszego miesiąca zajęć. Wielu z nich po opanowaniu specjalnych ćwiczeń w ogóle zniknęło z horyzontu, kontynuując samodzielne uzdrawianie we własnych domach. Potem z rzadka tylko pojawiali się na zajęciach, żeby pojąć nową wiedzę.

Dla osób pozbawionych możliwości bezpośredniego uczestnictwa w moich zajęciach napisałem książkę. O tym jak zwalczyć stres i zyskać spokój ducha. Każdy może samodzielnie ją czytać,

uczyć się z niej i pracować nad sobą. Książka jest tak napisana, że nie sposób się nie nauczyć.

Potem ukaże się następna publikacja. Opiszę w niej ćwiczenia, jakie należy wykonywać, żeby raz na zawsze uwolnić się od bólów w plecach, stawach i tak dalej. Ona również będzie tak napisana, że nie sposób się z niej nie nauczyć. Ćwicz więc i zyskaj zdrowie!

Niedługo po niej wyjdzie kolejna. Będzie o tym, jak zawsze odnajdywać radość i aktywizować w sobie hormon szczęścia. Każdy, kto ją przeczyta, na pewno nie będzie odczuwał potrzeby zwrócenia się do mnie. Co zatem z mozołną – ciągnącą się miesiącami, a nawet latami – pracą? Nie będzie jej. Jestem przecież nieprawidłowy. **Najciekawszy jest fakt, że wszystko co napisałem to absolutna prawda. Metody opisane w tych książkach doskonale działają i przynoszą owoce. Były sprawdzane i udoskonalane w ciągu 30 lat mojej pracy dla dobra ludzi.**

Szczerze oddany
doktor Igors Kudrjavcevs

Wprowadzenie

Nie ja wymyśliłem „Słoneczną Drogę”. Ona przyszła do mnie od nauczycieli, z książek, dzięki miłości Bożej. Ja ją tylko przekazuję.

Są lekarze zajmujący się głównie *leczeniem* osób, które już zachorowały. Cześć im i chwała! Nie myśl sobie, że – jak niektórzy sądzą – można się bez nich obejść. Czy można zrezygnować z pogotowia, reanimacji, ostrej chirurgii, transplantologii itd.? Nie da się.

Są też lekarze, którzy zajmują się głównie *profilaktyką* i *zachowaniem zdrowia*. Ja zaliczam siebie do tej właśnie kategorii. To właśnie moja uzdrowicielska pasja spowodowała, że opracowałem swój system. **Słoneczna Droga** to system otwarty, to znaczy – jednocześnie stabilny, elastyczny i ruchomy. Jak morze i ocean.

- Posiada swoje dno – podstawę, bazę, oparcie.
- Posiada brzegi – granice, wyraźny cel i zastosowanie.
- Posiada swoją ruchomość – czystą wodę, nurt, ciągłość świeżego dopływu.

System jest żywy i zmienny, a jednocześnie pozostaje sobą i nie podlega starzeniu. Tak jak idealny człowiek. Mój system jest synergiczny – obejmuje różne rodzaje energii, które nie ograniczają się do zwykłej koegzystencji; lecz wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają.

Z zawodu jestem lekarzem i pedagogiem. Wiem, jak wyregulować swój organizm. Skoro potrafiłem pomóc sobie – czarobylcowi, to potrafię pomóc i tobie. Poczujesz się lepiej. A to oznacza, że twoje życie stanie się pełniejsze – miłsze Bogu, ludziom i tobie samemu. Zdrowie jest w tobie, tylko zechciej go doświadczać!

Możesz znaleźć w sobie tyle interesującego i korzystnego pokładu, że się zdziwisz: „To wszystko jest moje?”. Tak! Stwórca tak mądrze nas wyposażył, że pozostaje tylko szukać i znajdować. A po znalezieniu stosować w praktyce i realnie poprawiać życie sobie oraz innym. Twój spokój, nadzieja i wiara w siebie staną się pełniejsze. To z kolei sprawi, że twoje otoczenie będzie spokojniejsze, a twoi bliscy będą tego świadomi. Staniesz się małym ogniskiem pokoju i to w krótkim czasie. System Słonecznej Drogi składa się z różnych komponentów, a wszystkie są niezawodne, praktyczne i naprawdę dalekie od jakiegokolwiek mistyki czy bujania w obłokach.

Zaczynam od książki o **Pokoju**, ponieważ **Pokój**, spokój to rzecz najważniejsza – bez niej niemożliwa jest koncentracja i rozpoczęcie pracy nad sobą.

Po niej będzie pozycja o **Sile Życia**. Opiszę w niej pracę z energią życiową, czyli mój Słoneczny Qigong.

Potem ukaze się publikacja o **Radości**, w której opowiem, jak „zagoszpodarować” swoją duszę, jak odkryć w sobie źródło radości bycia.

Następnie wydanie poświęcone **Wierze**, a w nim zostanie wyjaśnione, jak udać się na spotkanie z Bogiem, który jest całkiem blisko nas.

Zakładam, że napiszę jeszcze inne teksty, ale na razie nie jestem w stanie sprecyzować jakie i kiedy. Bowiernie nie zależy to ode mnie, tylko od woli Ojca Niebieskiego i Świętej Sofii Mądrości Bożej.

Po przyswojeniu tego systemu będziesz mógł swobodnie podążać dalej. Nie tworzę żadnej komuny czy sekty.

Albowiem zostało powiedziane:

„Prawdziwy nauczyciel nie należy do żadnej szkoły. To szkoły należą do niego. Prawdziwy nauczyciel uczy w zasadzie tylko jednej rzeczy. Uczy obywatela się bez niego”.

Zaczynamy zatem!

Część I

Osiągnięcie Pokoju

Książka o Pokoju

Czy grozi nam niebezpieczeństwo? Tak. Ludzie są przemęczeni masą problemów, które doprowadzają ich do rozpacz i depresji. Człowiek pogrążony jest w stanie „depresji duchowej”, dlatego poszukuje wyciszenia i zrównoważenia. Wielu nam współczesnych zwraca się o pomoc do psychoterapeutów. Dzieje się tak dlatego, że człowiek odczuwa potrzebę uzdrowienia. Tabletki nie są rozwiązaniem, a jedynie wymuszonym sposobem przyniesienia doraźnej ulgi.

Opowiem ci, jak znaleźć uzdrowienie. Jak odnaleźć uspokojenie, jak odnaleźć Pokój. W sobie, w swoim sercu, w swojej duszy. Bo to właśnie tutaj i teraz, a nie gdzieś „na tamtym świecie”, dzieje się cud. Tutaj i teraz.

Książka o spokoju. O radości bycia i o tym, że wszystko można odnaleźć w sobie samym

Niniejsze wydanie jest nieduże. Ale jego czytanie sprawi ci przyjemność. Daje się wygodnie trzymać dłońmi, co jest ważne,

ponieważ powinieneś go mieć przy sobie przynajmniej do czasu, aż nie nauczysz się wszystkiego, co w nim napisane. A napisane jest o Pokoju – o Pokoju z samym sobą, o pokoju wewnętrznym, o spokoju ducha. Bez tego trudno żyć, za to łatwo chorować i cierpieć. Pokoju można się nauczyć i ja ci w tym pomogę. Potrafę przebywać w Pokoju i ciebie też mogę tego nauczyć.

Książka została pomyślana jako coś w rodzaju podręcznika, instrukcji działania. Nie ma w niej tak zwanego „łania wody”. Jest tylko opis tego, co i jak należy uczynić, by osiągnąć stan Pokoju.

Wszystko, o czym piszę, doskonale działa, a potwierdzeniem jest moja wieloletnia praktyka!

Po pierwsze, większość metod ma swoje korzenie w pradawnej medycynie – głównie medycynie Wschodu. A to znaczy, że pomyślnie przeszły próbę czasu. Praktykowany przeze mnie chiński system ćwiczeń Qigong liczy sobie już 5000 lat.

Po drugie, wszystkie te metody przetestowałem pomyślnie na własnej osobie, a uzyskiwane dzięki nim efekty mogłem śledzić na przestrzeni całej praktyki medycznej (funkcjonuję w niej od 1978 roku, a lekarzem jestem od 1983 roku). Przekonałem się zarówno do efektywności, jak i bezpieczeństwa ich stosowania. Moje doświadczenie obejmuje także wątek Czarnobyla – przebywałem tam zaraz po awarii, w maju–czerwcu 1986 roku.

Po trzecie, to co pomagało mnie bez wahania rekomendowałem moim pacjentom, którzy u siebie również zauważali korzystne efekty oraz brak skutków ubocznych.

Jedyny „minus” tej publikacji polega na tym, że należy **samodzielnie działać**. Ćwiczyć, praktykować na sobie samym. Nie wystarczy przeczytać każdą stronę – trzeba wykonywać wszystko, co jest tam opisane. Dopiero wtedy pojawią się efekty.

Na początek starczy 10 minut dziennie. To nie żaden trik reklamowy, tylko najczystsza prawda. Nie musi to być 10 minut

jednym ciągiem – może być dwa razy po 5. Trudno przecież tak od razu zmienić swój grafik i wygospodarować w nim godzinę czy pół. Dlatego zacznij od 10 minut. Potem się wciągniesz i będziesz miał więcej czasu. Zwłaszcza, jeśli opanujesz to, co jest opisane w części 3.

Nie będziesz przecież szczenił wysiłków na to, co ci przyniesie korzyść, prawda?

Jak pracować z książką?

Książka będzie ci służyć pomocą, będzie twoim nauczycielem i mentorem. Dlatego nie rozstawaj się z nią, zwłaszcza na początku. Trzymaj ją przy sobie i czytaj bez pośpiechu.

Czytaj ją po kawalku. Najpierw przeczytaj opis konkretnego ćwiczenia, następnie popracuj nad nim, sprawdzając, czy wszystko wykonujesz prawidłowo. Dopiero potem przechodź do następnego rozdziału. I tak po kolei, aż nie przyswoisz wszystkiego.

Kolejność ćwiczeń jest nieprzypadkowa. Najpierw te proste, a potem trudniejsze. Nie martw się – nie są aż tak trudne, żebyś nie dał im rady.

Nie śpiesz się! Może się okazać, że przebycie całej książki zajmie ci pół roku albo i więcej. Postaraj się dobrze opanować każdy sposób, każdą metodę. Poświęć temu odpowiedni czas, żebyś mógł właściwie ocenić uzyskany efekt. Najlepiej byłoby, gdybyś nad każdą z tych metod mógł popracować dwa–trzy tygodnie, ponieważ tyle akurat trzeba organizmowi na wyrobienie w sobie nowego nawyku, to znaczy nowej okazji do lepszego samopoczucia. Następnie możesz przejść do kolejnej metody. Możesz także brać dwie–trzy metody na raz i zajmować się nimi równolegle.

Tworzenie swojego Pokoju. Oddychanie. Muzyka

Oddech Pokoju. Obserwacja

Teraz nauczymy się wykorzystywania oddychania do osiągnięcia stanu Pokoju, do odczuwania:

- uspokojenia,
- rozluźnienia,
- beztroski,
- odpoczynku,
- ukojenia.

Innymi słowy – do tego, ku czemu w niniejszej książce dążymy. Najpierw przeczytaj opis metody, a następnie – z książką w pobliżu – przejdź do praktyki.

Zajmij wygodną pozycję. Sam zdecyduj, czy oczy wolisz mieć otwarte, czy zamknięte. Rzecz w tym, że niektóre osoby dobrze rozluźniają się tylko z zamkniętymi oczami, bo wtedy nie rozpraszają ich wizualne doznania z otoczenia. U innych z kolei zamknięte oczy powodują fantazjowanie, widzenie różnych obra-

zów i „obrazków”, a to utrudnia im koncentrację i rozluźnienie. Dlatego sprawdź, do którego typu się zaliczasz. Jak łatwiej będzie ci się skupić i rozluźnić? Przecież to jest i przyjemne, i korzystne.

Zacznij od zwykłego śledzenia swojego oddechu. Twój oddech nie musi być ani głęboki, ani wykonywany „przeponą”, ani też w jakikolwiek inny sposób zmieniany. Oddychaj zwyczajnie. Obserwuj swoje oddychanie jakby z boku.

Odnótuj, że wydech masz cieplejszy od wdechu. Zwróć też uwagę, jak rytmicznie, spokojnie i prawie niezauważalnie unosi się i opada twoja klatka piersiowa i przednia ścianka brzucha. Jak delikatnie poruszają się ramiona. W oddychaniu uczestniczy całe ciało.

Oddech Pokoju. Uwaga kierowana w dół

Po dwu-trzyminutowej obserwacji oddychania, wyobraź sobie własne myśli. Zazwyczaj w głowie jest ich pełno. Niekiedy mówi się, żeby przegonić myśli, uwolnić się od nich. To jest niełatwe. Ale też i niepotrzebne. Niech te myśli sobie będą, skoro już są. Tylko...

Tylko wyobraź sobie, że myśli jak piasek w klepsydrze przesypują się na dół. Na sam dół brzucha, poniżej pępka – w rejon miedniczki.

Z każdym wydechem jakaś część myśli spada właśnie tam. I to właśnie wydech uwalnia miejsce wewnątrz brzucha, w które zaraz wpada porcja myśli. Dzieje się tak z każdym kolejnym wydechem.

Myśli kierowane są w dół. Płynnie i spokojnie. Nie rób tego na siłę – niech same wybiorą swoją trasę.

Może być tak, że trasa ta prowadzić będzie po linii prostej. Albo po spirali, albo jeszcze inaczej. Niech podążają, jak chcą. Po pewnym czasie poczujesz, jak uwalnia się od nich głowa, a brzuch

staje się jakby cieplejszy, jakby cięższy i jak pojawia się Pokój. I to już po kilku wdechach i wydechach.



Teraz odłóż książkę (ale nie za daleko) i wykonaj ćwiczenie. Wykonaj je, a doświadczysz Pokoju. Zanim jednak zaczniesz obserwować własny oddech, przypomnij sobie swoje znaki Pokoju. Potem skieruj myśli do brzucha. Osiągnij stan Pokoju i miej z tego radość. A jeśli nagle zaśniesz – śpij spokojnie.

Razem z kimś bliskim

Spróbuj wykonać to ćwiczenie w parze z kimś bliskim. Z tą samą bliską ci osobą, partnerem/partnerką, z którą wykonywałeś Mapę Pokoju.

Zacznij znowu od przeczytania o Oddechu Pokoju. Potem daj to do przeczytania swojemu partnerowi/partnerce. Następnie jedno z was będzie osobą prowadzącą, a drugie będzie doświadczać Pokoju!

Rola osoby wiodącej jest nieskomplikowana. Polega na pomocy drugiej osobie w osiągnięciu przez nią przyjemnego stanu, podobnie jak to było podczas ćwiczenia „Mapa Pokoju”. Jej mowa powinna być niespieszna, stonowana, „uśmiechnięta” oraz dostosowana do rytmu oddechowego osoby słuchającej.

Dla ułatwienia proponuję ci przeczytanie tekstu umieszczonego poniżej. W miejscach oznaczonych wielokropkiem rób pauzy. Potem mów już od siebie. Możesz nawet improwizować. Jeśli możesz sobie na to pozwolić, lepiej będzie, jeśli będziesz zwracał się do partnera/partnerki na „ty”.

Po prostu obserwuj swój oddech... Nie musi być głęboki... Oddychaj normalnie... obserwuj i odczuwaj, jak oddychasz... jakbyś był i patrzył gdzieś z boku... Poczuj, że wydech jest cieplejszy od wdechu... Oddech jest rytmiczny i spokojny... bardzo spokojny... Klatka piersiowa unosi się i opada ledwo zauważalnie... Oddychaniu towarzyszy poruszanie się przedniej ścianki brzucha w sposób rytmiczny i spokojny... W oddychaniu uczestniczy całe ciało...

Wyobraź sobie, że myśli... jak piasek w klepsydrze zsympują się do brzucha... poniżej pępka – w rejon miedniczki... Z każdym wydechem jakaś część myśli spada właśnie tam... z każdym wydechem... Wydech jakby uwalnia miejsce wewnątrz brzucha, i w to miejsce zaraz wpada porcja myśli. Dzieje się tak z każdym kolejnym wydechem.

Myśli spadają... Spokojnie i płynnie... Pozwól im na samodzielny wybór trasy ich spadania... Może być tak, że trasa ta prowadzić będzie po linii prostej... albo po spirali, albo jeszcze inaczej... Niech podążają, jak chcą... A ty poczuj, jak uwalnia się od

nich głowa... jak brzuch staje się jakby cieplejszy, jakby cięższy... i jak pojawia się Pokój. I to już po kilku wdechach–wydechach... To dobrze...

Słuchanie tekstu wypowiedzianego przez kogoś innego daje całkiem inne doznania, niż robienie tego samodzielnie. Wiele osób twierdzi, że dzięki uczestnictwu partnera/partnerki łatwiej osiągną Pokój. Nie ma w tym nic dziwnego. Człowiek jest stworzony do tego, żeby przyjmować pomoc innych.

Muzyka dla Pokoju

Podczas pracy z drugą osobą można wykorzystywać muzykę. Trzeba tylko uwzględnić trzy rzeczy.

Po pierwsze, osoba mówiąca z podkładem muzycznym powinna mieć doskonały słuch. Chodzi o to, żeby ton głosu współgrał z tonacją muzyki. Głos powinien być śpiewny, nadający się do melodeklamacji.

Po drugie, muzyka nie powinna być smutna, wręcz minorowa, tylko maksymalnie przyjemna, relaksująca – jak to się teraz określa – medytacyjna, bez wyraźnego rytmu i melodii. Czyli ma to być coś w rodzaju podkładu muzycznego.

Po trzecie, muzyka relaksująco-rozluźniająca powinna być stosowana tylko do relaksu i rozluźnienia. Nie korzystaj z niej w innych celach. Żeby się tak nie zdarzyło, że melodię, która doskonale cię rozluźnia, włączysz sobie w pracy i ... zaśniesz. Żeby nie wyrobił się u ciebie odruch warunkowy, jak u psa Pawłowa.

Tak więc, muzykę do ćwiczeń dobieraj rozważnie, a jeśli już wybierzesz, to używaj jej tylko w celu osiągnięcia Pokoju.

Muzyka klasyczna

Oddzielnie muszę wspomnieć o muzyce klasycznej. Jest szeroko wykorzystywana w muzykoterapii i nie tylko. Nadaje się do relaksacji, rozluźniania i wypoczynku. Wybór jest ogromny. Możesz zdecydować się na tę, którą lubisz. To jest główne kryterium doboru muzyki.

Tradycyjnie uważa się, że najlepiej do takich celów nadaje się muzyka tak zwanych romantyków. Pośród nich jest trzech artystów, których nazwiska w wymowie zaczynają się na „Sz” – Szopen, Szubert, Szuman.

Nokturny Szopena... Tak! To one jako pierwsze przychodzą na myśl. Samo słowo nokturn, czyli „nocny” kojarzy się z nocnym chłodem, spokojem, romantycznymi myślami. W końcu odpoczynek i rozluźnienie nie zawsze muszą być związane ze snem. Zaczynij od znakomitego nokturnu Mi-Bemol Mayor (Es-dur).

Wiedz jednak, że Szopen jest niejednoznaczny – nie wszystko u niego płynie gładko. Z tonów spokojnych może nagle eksplodować szybsza i głośniejsza fala namiętności, a po kilku chwilach następuje powrót do spokojności... W tym miejscu wyjaśniam, że muzyka dla Pokoju niekoniecznie musi być usypiająco-relaksująca. Niekiedy i ładunek energii przynosi spokój i wiarę w osiągnięcie stanu Pokoju.

Albo takie sonaty triowe (Trio Sonaty)! Słyszałeś o nich? Jeśli nie, to nic strasznego. Po prostu poszukaj tej muzyki – na szczęście, muzykę klasyczną z łatwością możesz znaleźć i bezpłatnie ściągnąć z internetu.

Po pierwsze, wspomniane wyżej sonaty triowe Jana Sebastiana Bacha! Na początek rekomenduję – cóż za zbieg okoliczności! – sonaty triowe Mi-Bemol Mayor (Es-dur). Tutaj ponownie nadmienię, że muzyka absolutnie nie musi być usypiająca. Może być wzmacniająca. Nie pobudzająca, a wzmacniająca wiarę w siebie.

Po drugie, sięgnij także po sonaty triowe Georga F. Händla na flet, skrzypce i klawesyn. Daje wrażenia nieco inne, niż muzyka Bacha, lecz nie mniej przyjemne. Muzyka Händla wydaje się bardziej kameralna, bardziej intymna. Niektórzy gustują właśnie w takich dźwiękach.

Do początkowej pracy nad osiągnięciem Pokoju zalecane są właśnie utwory w tonacji Mayor. Międzynarodowe oznaczenia tych utworów często zawierają w sobie partykułę -dur. Utwory utrzymane w tonacji Minor (-moll) mogą wydać się zbyt smutne. Chociaż, oczywiście, jest to kwestia smaku. Sonata triowa Händla Sol-Minor (G-moll) jest w pełni harmonijna i uspokajająca.

Są to zaledwie dwa przykłady z przebogatego i niezmiernie oceanu muzyki klasycznej. Tematem terapii muzyką zajmiemy się oddzielnie. Na razie zacznij od czegoś mniejszego.

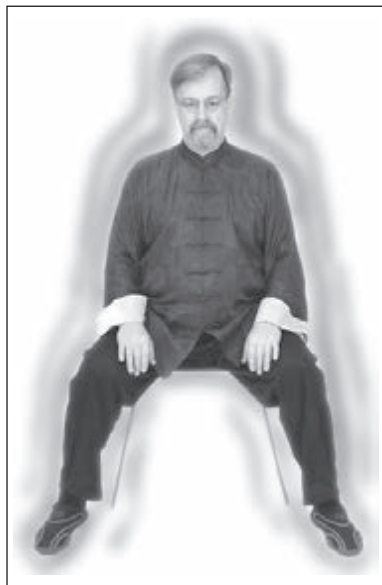
Jak słuchać muzyki klasycznej? Twoja skóra

Wiadomo, że muzyki można słuchać na różne sposoby. Tradycyjnie: na koncertach, w teatrze lub z odtwarzacza w domu – nastrojając się na medytacyjną nutę. Jeśli umiesz czytać nuty, możesz patrzeć bezpośrednio w ich zapis i dzięki temu porównywać sposób interpretacji tego utworu przez różnych artystów. Dowiedz się, jak kto gra, które miejsca akcentuje.

Spróbuj także nauczyć się słuchania muzyki całym ciałem. Człowiek potrafi odbierać muzykę nie tylko zmysłem słuchu. Może to czynić całym ciałem. A zwłaszcza skórą. Skóra jest przecież najczulszym organem, jaki posiadamy. Mieści w sobie receptory temperatury, ciśnienia i wiele innych. Tutaj nie będziesz musiał niczego wymyślać. Wystarczy, że pozwolisz sobie na odczuwanie tego, jak skóra odbiera dźwięki.

W tym celu całą swoją uwagę przenieś w dolną część swojego ciała – tak, jak już to potrafisz. I z tego miejsca wewnątrz siebie

obserwuj po prostu, jak ono (twoje ciało) się zachowuje. Niezawodnie wyczujesz muzykę! Nie tak, jak czuje się masaż, powiew wiatru czy ciepło słońca. Inaczej, ale nie mniej przyjemnie. Oczywiście, tak można słuchać nie tylko muzyki klasycznej.



Jak słuchać muzyki klasycznej? Jak ją słuchać, widzieć i czuć?

Muzykę klasyczną można nie tylko zwyczajnie słyszeć, lecz także odbierać wszystkimi organami czucia. Słyszeć, widzieć i czuć. Taki odbiór nosi nazwę *synestezja*. To ona świetnie rozwija umiejętność odbioru – zarówno muzyki, jak i całego świata w skali niepomiernej bogatszej, niż do tej pory.

Słuchaj muzyki z zamkniętymi oczami. Pozwól, aby twoja uwaga spokojnie przemieściła się w dół ciała – już to potrafisz. I po prostu wyobrażaj sobie, jaki ona ma kolor.

Co najpierw pojawi ci się w głowie? Może to nie będzie kolor, a jakieś inne wizualne skojarzenia? Niech wszystko spokojnie pojawia się i znika.

Każdy dźwięk może być jak rozbłysk światła, migotanie robaczka świętojańskiego, małe słońeczko, albo jakiś wizualny wzór, ornament czy rysunek. Kwiatek, motylek, ptaszek, unoszący się aniołek. Jak to dobrze wsłuchiwać się w muzykę Bacha z jej polifonicznością, wielością linii melodycznych. Zawiera bogactwo najróżniejszych dźwięków, bo jest rozpisana na wiele instrumentów. Tu skrzypce, tu klawesyn, tu organy, tutaj trójkąt, a teraz czysty dźwięk trąby lub pomrukiwanie waltorni.

Teraz pozwól sobie na doznania. Niechaj te słońeczka przemijające przed oczami staną się ciepłe. Są ciepłe! Nie ma co fantazjować, trzeba po prostu pozwalać sobie na swobodne skojarzenia.

A może pojawi się zapach? Niebiańsko cudowny aromat świeżo rozkwitniętych kwiatów?

Albo smak? Najpierw po prostu poczuj swój język, jego ciepło i ciężar, a potem poczuj całą resztę.

Zaliczywszy to wszystko, odłóż książkę, ale nie za daleko i ćwicz nowe odczucia przez pewny czas. Pojawi się uczucie zadowolenia!

Gdy poczujesz, że twoje ciało zapagnie ruchu, zacznij się poruszać. W takt muzyki, w takt tego, co wizualizujesz, w takt swoich doznań, odczuwanych zapachów i smaków. Tańcz. Ale nie jakiś konkretny taniec, tylko pozwól ciału, by ruszało się tak, jak samo chce.

Początkowo ruchy te będą jakby spętane, nieskoordynowane, ale wsłuchuj się w muzykę, a ona sama cię poprowadzi. Najważniejsze, żebyś się nie napinał i nie przejmował tym, jak to wygląda z boku.

Tańcz swobodnie! Pograj się w tańcu! W taki sposób ciało się relaksuje i oczyszcza. Tak, tak – oczyszcza!

Praktykowanie Centrowania. Słoneczko uwagi

A teraz, kiedy wszystkie kanały uwagi skupiły się już wewnątrz, pozwól im się połączyć. Nie powinieneś ich do tego zmuszać. Wyobrażaj sobie tylko, jak one się splatają, jak się zlewają. Jak łączą się w najwygodniejszy dla siebie sposób, jak scalają w jedno, tworząc Słoneczko, kuleczkę, kłębuszek czy coś innego, równie jednolitego.



Ja nazywam to Słoneczkiem, ale ty możesz sobie znaleźć inną nazwę, tylko nie bądź sztuczny i nie rób tego na siłę. Rozluźnij się i pozwól, aby nazwa sama się pojawiła. Daj szansę intuicji. Niechaj ta nazwa będzie niezwykła, dziwna nawet, ale niech to będzie twoja własna nazwa, twój sekret, którego nie musisz nikomu zdradzać.

Pozwól Słoneczku wejść do środka i przemieścić się w dół. Niech wniknie w serce albo niżej – w spłot słoneczny czy nawet w najniższą część brzucha. Tylko nie przemieszczaj go siłą. Niech samo to uczyni.

W rytmie własnego oddechu powiedz sobie takie słowa: „Z każdym wydechem Słoneczko schodzi coraz niżej i już po kilku wdechach–wydechach znajdzie się tam, gdzie mu będzie najlepiej – tam, gdzie teraz powinno być”. Wypowiadaj tę frazę powoli i również w rytmie oddechu. Następnie rozluźnij się i pozwól Słoneczku wniknąć głębiej. Ciesz się z osiągniętego Pokoju.

Jak działa Centrowanie? Doświadczenie opisane przez jednego z moich uczniów

„Po raz pierwszy metody Centrowania spróbowałem przed pół rokiem. Robotę mam ciężką, do tego dochodzą nienormowane godziny pracy. To powodowało straszne przemęczenie. Robiłem przerwy, ale i tak nie udawało mi się całkowicie regenerować sił. Wieczorami bywałem tak wyczerpany, że z czasem wpadłem w stan ciągłego pobudzenia, który na dodatek wywoływał bezsenność. Często musiałem sięgać po środki uspokajające. Choć w ostatnim czasie coraz mniej miałem ochoty na tabletki, a coraz więcej na szklaneczkę lub dwie czegoś mocniejszego. Po tym zasypiałem. A raniem dopiero półlitrowa filiżanka mocnej kawy stawiała mnie na nogi. Tak egzystowałem do czasu, aż serce zaczęło wariować. Najpierw pojawiło się klucie, a później uciskające bóle za mostkiem. Poinformowano mnie, że to stenokardia, która może doprowadzić do zawału. Przestraszyłem się! I wtedy przypadek(?) sprawił, że trafiłem na zajęcia Centrowania.

U mnie ta metoda zadziałała od razu. Gdy tylko doktor zaczął mówić, że oczy spoglądają do wewnątrz, uszy wsłuchują się we wnętrze i tak dalej, natychmiast bardzo plastycznie to sobie wyobraziłem i już za pierwszym razem spłynął na mnie spokój. Ciało nagle stało się ciężkie, ale jakoś tak przyjemnie ciężkie i nie chciało mi się wykonywać żadnych ruchów. Oddech miałem spokojny, a myśli gdzieś przepadły. Każdy kolejny wdech–wydech potęgował uczucie spokoju i nagle zrozumiałem, że śpię i mam całkiem przyjemny sen...

Miałem wrażenie, że spałem pół godziny, a może i godzinę. Ale okazało się, że sen trwał zaledwie 5 minut! Przy czym moje przebudzenie nastąpiło momentalnie, a nie tak jak przedtem, kiedy poranny proces otwierania oczu i gramolenia się z pościeli był długi i męczący. Teraz było lekko, łatwo i przyjemnie. Byłem tak wypoczęty, jakby sen naprawdę trwał godzinę. Moje ciało było lekkie, a mięśnie rozluźnione! Czułem się świetnie!

Obecnie praktykuję Centrowanie codziennie, i to po kilka razy. Mój wypoczynek jest szybki i wartościowy. Kawa i alkohol poszły w odstawkę. Zniknęły bóle serca, a wraz z nimi stenokardia. A ja jakoś nie odczuwam specjalnego żalu z tego powodu”.

Całość (Jednia). Uśmiech Wewnętrzny

Trochę teorii

Ogromne znaczenie dla pełnowartościowego życia ma poczucie całości, zebrania siebie w jedną całość. Świadomość jedności całej osobowości i całego ciała. To bardzo ważna rzecz!

W naszym życiu często bywamy rozdarci. W pragnieniach mamy jedno, w myślach – drugie, na języku – trzecie, w uczynkach – czwarte, w emocjach – piąte, a wychodzi z tego coś szóstego.

Z ciałem jest to samo – można by rzec, że każda jego część sama sobie rzepekę skrobie. Głowa myśli, jak chce, ręce poruszają się, jak chcą, nogi chodzą, jak chcą. Ciało ma też części uważane za wstydlive i przez to w pewny sposób ponizane, że o chorych organach nie wspomnę.

Metoda, której poświęcony jest niniejszy rozdział, czyli Uśmiech Wewnętrzny, stanowi pierwszy krok na drodze ku odzyskaniu prawdziwej całości, jedności ciała. A dzięki temu – pierwszy krok na drodze ku uzdrowieniu. Jedność ciała i jego uzdrowienie są ze sobą.

Na nazwę „Uśmiech Wewnętrzny” często można natrafić w książkach poświęconych sztuce Qigong oraz innym wschodnim praktykom. Nam do osiągnięcia Pokoju i uzdrowienia potrzebna jest ta technika, którą przekazali mi moi nauczyciele. Jest prosta i efektywna, przynosi Pokój i uspokojenie, leczy chore organy. Jest dobrym działaniem przygotowującym do bardziej zaawansowanych praktyk, które są opisane niżej i zajmiemy się nimi później. Na razie nie ma co się do nich spieszyć.

W krajach Wschodu Uśmiech Wewnętrzny praktykowany jest od dawien dawna. Cenią go i uzdrowiciele, i mistrzowie sztuk walki, i osoby chcące po prostu się zrelaksować. Świetnie przygotowuje świadomość i ciało do modlitwy. Albo do medytacji – w zależności od tego, co ci jest potrzebne. Uśmiech Wewnętrzny nie jest, oczywiście, jedyną metodą, która się do tego nadaje. Natomiast jego prostota i łatwość wykonania powoduje, że jest bardzo rozpowszechniony.

Uśmiech Wewnętrzny przekazuje energię życiową bezpośrednio w to miejsce ciała, w którym jest ona potrzebna. Kieruje ją na przykład do chorego organu albo tam, gdzie chcemy poczuć ulgę czy przyjemność.

To, co ludzie od dawna nazywali „przekazywaniem energii życiowej”, posiada współczesne wyjaśnienie. Jeśli człowiek w myślach uśmiechnie się do jakiegoś miejsca swojego ciała, to ono stanie się cieplejsze. A to dlatego, że mózg wydaje komendę: „Zająć się tym miejscem, o którym Gospodarz teraz myśli!”. Wtedy następuje tam zmiana w krążeniu krwi. A nasze myślenie o tym miejscu z uśmiechem sprawia, że powstaje pozytywny impuls nerwowy i to miejsce otrzymuje swojego rodzaju podarunek. Mechanizm jest naprawdę prosty. Sprawdźmy zatem, jak on działa i jak się sprawdza.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Igors Kudrjavcevs jest dyplomowanym lekarzem, specjalistą w zakresie homeopatii, Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Qigong oraz współczesnej psychologii stosowanej. Stworzył metodykę harmonizowania komunikacji „Rezonans Werbalny”. Prezes Łotewskiego Stowarzyszenia Gimnastyki Wschodu, Dyrektor Ośrodka Badań Psychologicznych, przedstawiciel Association of Natural Medicine in Europe na Łotwie.

Czym jest dla Ciebie pokój wewnętrzny?

Większość naszych chorób i dolegliwości ma swoje źródło w stresie, niepokoju i bezsenności. W obecnych czasach wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że znajduje się w stanie ciągłego napięcia. Tak do niego przywykli, że nawet nie zauważają objawów permanentnego stresu! Jak osiągnąć pokój wewnętrzny i uwolnić się od nagromadzonego napięcia?

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poprawisz relacje z otoczeniem, odkryjesz odstresowującą metodę ciepłej dłoni, autohipnozy czy Centrowania. Zrozumiesz co kradnie Twoje siły i przestaniesz się męczyć przeżywaniem w kółko tego, co zrobiłeś nieprawidłowo. Poznasz ćwiczenia oddechowe oraz oparte na Qigong, które pomogą Twojemu umysłowi osiągnąć spokój, uwolnić się od gonitwy myśli, stresu oraz odzyskać zdrowie.

Odzyskaj pokój – wróć do zdrowia!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



SZTUKATER.PL

 grella.pl

 Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

 Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8171-230-9



9 788381 712309