

Hanna Onifade

# MĘSKO-ŻEŃSKA HARMONIA ENERGETYCZNA

Źródło zdrowia, mocy i witalności



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*Jeszcze lepsze jutro*

**MĘSKO-ŻEŃSKA  
HARMONIA  
ENERGETYCZNA**

Ewie Renacie Arthur  
za wiele inspiracji.  
Dziękuję

Hanna Onifade

# MĘSKO-ŻEŃSKA HARMONIA ENERGETYCZNA

Źródło zdrowia, mocy i witalności



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
ILUSTRACJE: Hanna Onifade

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-7377-941-9

Copyright © Hanna Onifade 2018

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
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.

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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---

Przedmowa .....	7
O autorce .....	9
Wstęp .....	11
Anegdota o mędrca i moście .....	15
Zdrowie i równowaga .....	17
Aspekty kobiece i aspekty męskie .....	19
Różne schematy równowagi lub jej braku .....	23
Męsko-damskie przyczyny chorób cywilizacyjnych .....	29

## CZĘŚĆ I

### KOBIECE I MĘSKIE – KONTAKTOWANIE

Spotkanie .....	35
Przeszkody .....	39

## CZĘŚĆ II

### ZWROT KU KOBIECOŚCI – USZANOWANIE

Ciało .....	47
Ziemia .....	53

Nogi i moc .....	57
Mama i złość .....	63
Rzeczywistość .....	67
Woda i pragnienie .....	73
Miednica i seksualność .....	79
Cykle, księżyc, menstruacja .....	83
Noc i sen .....	89
Śmierć, wydech, spokój .....	93
Wolność i przekraczanie granic .....	103

### CZĘŚĆ III ZWROT KU MĘSKOŚCI – UZIEMIENIE

Życie .....	111
Instynkt samozachowawczy i uwaga .....	121
Głowa, umysł i wyższe ideały .....	129
Ręce, działanie i odpowiedzialność .....	137
Odżywianie .....	145
Tata, głód i smutek .....	153
Ruch i krążenie .....	157
Powietrze i oddychanie .....	163
Pion, kręgosłup, forma .....	169
Granice, zapach, immunologia .....	177
Oczyszczanie i odblokowanie .....	185
Optymistyczne zakończenie .....	191

## PRZEDMOWA

---

Lubię książki, choć z drugiej strony wiem, że Natura nie potrzebuje książek. Mrówka, hipopotam, sosna czy niezapominajka nie potrzebują książek, by żyć swoją pełnią.

Natura jest prosta. Bardzo bogata, ale prosta. Wystarczy dotrzeć do własnych, wewnętrznych zasobów, by doświadczyć pełni. Ach...

My, ludzie, wiele skomplikowaliśmy. Zagubiliśmy się na własnych, pokręconych drogach. Porzuciliśmy proste i bogate szlaki Natury.





Dlatego powstała ta książka. Zwięzła, krótka i na temat. To inspiracja. To kilkanaście rozdziałów:

- by zbliżyć się do własnej pełni;
- by równoważyć szarpiące nas sprzeczności;
- by przywrócić pokój, tam gdzie trwa wojna;
- by dążyć do wewnętrznych źródeł zdrowia, mocy i witalności.

Zapraszam cię do uważnej lektury

Hanna Onifade

## O AUTORCE

---



### **Hanna Onifade**

Trener Uzdrawiającego  
Stylu Życia

- z wykształcenia: fizjoterapeuta medyczny,
- instruktor jogi wg metody Iyengara,
- terapeuta oddechowy wg Buteyko Method,
- aromaterapeuta,
- ukończyła kurs z komunikacji personalnej.

Posiadam ponad 15-letnie doświadczenie terapeutyczno-szkoleniowe. Mam za sobą ponad 10 tys. godzin szkoleń i treningów oraz ponad 200 przeprowadzonych terapii indywidualnych.

Specjalizuję się w projektach związanych z rozwojem samoświadomości, budowaniem potencjału pełni zdrowia i wi-

talności w obliczu zagrożeń wysoko rozwiniętej cywilizacji (ochrona i samoleczenie chorób cywilizacyjnych). Projekty te realizuję głównie w oparciu o pracę z ciałem, z oddechem, z przekonaniami i codziennymi zwyczajami.

Doświadczenie zawodowe zdobyłam współpracując z ośrodkami medycznymi i społecznymi w kraju i za granicą, z instytucjami pozarządowymi, z telewizją internetową oraz ośrodkami samorozwoju. Od 2009 roku prowadzę własną firmę szkoleniowo-edukacyjną i realizuję projekty nakierowane na budzenie samoświadomości i realizację założonych celów witalnych (Healing Liferstyle) na terenie całej Polski. Jestem autorką:

- książek: *Kompleksowe Odkwaszanie Organizmu\** i *Mikrobiom Wspaniały*;
- kursu internetowego „**Zwrot Q Kobiecości**” ([www.zwrotqkobiecosci.pl](http://www.zwrotqkobiecosci.pl));
- strony **[www.hannaonifade.com](http://www.hannaonifade.com)**
- wielu artykułów.

---

\* Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd.).

# WSTĘP

---

## Równowaga

... jest podstawą zdrowia, witalności i szczęścia.  
... na wielu poziomach i w różnych dziedzinach naszego życia.  
... dla której archetypem jest balans pomiędzy aspektami kobiecymi i aspektami męskimi w nas.

Aspekty kobiece i aspekty męskie  
są RÓWNO-WAŻNE,  
choć INNE w swojej naturze.

Stan tej archetypicznej równowagi, czy też jej braku możemy zobaczyć w skali mikro, czyli na poziomie funkcjonowania naszych komórek, tkanek, narządów i ciała.

Możemy go też obserwować w skali makro, czyli na poziomie naszych przekonań, układów w związkach partnerskich i relacji z rodzicami.

Podjmując pracę w skali mikro, wpływamy na to co w skali makro i odwrotnie.

Fakt ten jest dla nas szansą i daje ogromne możliwości. Pracując zarówno z przekonaniami, jak i przywracając godność ciała możemy zyskać zdrowie i harmonię w związku.

### Aspekty kobiece i aspekty męskie

Kobiece jest ciało, ziemia, materia, noc, anatomia.

Męskie jest życie, umysł, powietrze, dzień, fizjologia.

Materia wprawiona w ruch, piękne ciało o swobodnych przepływach, anatomia z fizjologią – to ja i ty, i wszyscy ludzie.

Ciało bez przepływów – nie żyje.  
Przepływy bez ciała – nie istnieją.

Żyjemy w pewnych granicach: z jednej strony znika ciało, a z drugiej brakuje witalności.

Stan pełnej mocy, zdrowia i szczęścia  
jest dokładnie pośrodku.

Odpowiednia ilość materii, ciała oraz odpowiednia ilość i jakość przepływów i sił witalnych. Czyli męskie i kobiece w równowadze i wzajemnym szacunku.

**POZIOM OSOBISTEGO WPŁYWU  
czyli UZDRAWIAJĄCY TRYB ŻYCIA**



**PRZYWRACANIE GODNOŚCI CIAŁA i ZWRÓCENIE SIĘ KU ASPEKTOM KOBIECYM** – poprzez pracę z ciałem, ćwiczenia, oddychanie, odżywianie, oczyszczanie i odblokowanie.

**ZWERYFIKOWANIE PRZEKONAŃ i UZIEMIENIE ASPEKTÓW MĘSKICH** – poprzez pracę z przekonaniem, wierzeniami, archetypami i symbolami naszego życia.

ZACHOWANIE RYTMÓW NATURY – poprzez zmianę codziennych nawyków i uszanowanie rytmów Natury.

## ŚMIERĆ, WYDECH, SPOKÓJ

---

Pytania do zastanowienia się:

- Czy jesteś osobą spokojną, czy raczej znerwicowaną?
- Czy wstydzisz się swojego wieku?
- Czy farbujesz siwe włosy lub farbował/a byś je, gdyby były siwe?
- Czy uważasz, że z wiekiem tracimy, czy zyskujemy na wartości?
- Czy boisz się śmierci?
- Czy unikasz tematów związanych ze śmiercią i przemijaniem?
- Czy zdarza ci się używać tzw. anaboliików?
- Czy z łatwością rozstajesz się z różnymi przedmiotami?
- A może toniesz wśród pamiątek i „przydasi”?
- Czy masz wyrzuty sumienia, gdy wyrzucasz jedzenie?
- Czy lubisz jesień?
- Czy miewasz zaparcia?
- Czy jesteś nerwowa? A może masz nerwicę?
- Pytanie dla kobiet: Czy lubisz czas menstruacji?



- Czy masz tendencję do nadwagi, obrzęków i różnego rodzaju złogów?
- Czy masz problemy z zasypianiem?
- Czy często oddychasz ustami (np. podczas wysiłku fizycznego)?
- Czy rano miewasz zatkany nos?
- Czy chorujesz na astmę, POChP lub inną chorobę obturacyjną?

## Śmierć jest kobietą

Śmierć wydaje się być najpoważniejszym tematem i jednocześnie najbardziej pierwotną i podstawową przyczyną odwrócenia się od kobiecości. Wielopokoleniowe tradycje, wszystkie duże systemy religijne, medycyna – nakierowane są na walkę ze śmiercią i jej zaprzeczenie. A przecież niezgoda na śmierć, (na procesy umierania) upośledza życie (aspekt męski):

- Bez wydechu nie ma wdechu.
- Bez rozkładu (trawienie) nie ma odżywiania.
- Bez końca nie ma początku.
- Bez apoptozy (śmierć komórki) rozwijają się nowotwory.
- Bez oddawania nie ma brania (wszelkie złogi upośledzają wchłanianie).
- Bez śmierci roślin lub zwierząt, które jemy, nie moglibyśmy żyć.

Śmierć odżywia życie – taka jest naturalna kolej rzeczy. To wymaga głębokiego szacunku!

Śmierć jest kobietą. Co więcej, śmierć jest dojrzałą i potężną kobietą.

Ania dojrzała



Nieuszanowanie jej i wypieranie wcale nie oznacza, że zniknie. Śmierć przenosi się wówczas w miejsca dla niej nieodpowiednie i je wynaturza. Na poziomie fizjologicznym podstawowym objawem takiego stanu będą choroby cywilizacyjne (np. nowotwory). Na poziomie psychologicznym pojawią się siły automordercze w postaci np. nerwicy. Na poziomie społecznym wyparcie śmierci „wybuchać będzie” morderczymi wojnami. Dlatego:

Śmiertelnym zagrożeniem jest nieuszanowanie śmierci,  
a życiową szansą przywrócenie jej godnej pozycji.

## Śmierć to zgoda na koniec

To zgoda na puszczenie tego, co już należy puścić. To zgoda na przemijanie. To pożegnanie tego, co już minęło. To powrót do macierzy. To rozkład na części pierwsze, by móc odrodzić się w nowej formie. Śmierć odżywia życie, daje nowy początek.

- Już dziecko wie, że jeśli chce zbudować coś nowego z klocków, to musi starą budowlę rozłożyć.
- Pole, z którego nieustannie zbieramy, nie oddając nic w zamian, staje się jałowe. Rodzi z trudem i bólem rachityczne życie.
- Wszystkie komórki naszego ciała są w ciągłym procesie rozkładu i nowej budowy. Gdy tego zabraknie, powstają zwyrodnienia i nowotwory.

Taka jest natura. Procesy rozkładu i procesy życia w równowadze i wzajemnym szacunku. To warunkuje zdrowie, szczęście i harmonię.

Popatrz w takim kontekście na swoje zwyczaje i na swoje ciało.

Jak wiele masz rzeczy: pamiątek i „przydasi”, których czas dawno minął, a szkoda je wyrzucić? Zabierają ci przestrzeń życiową i duszą. Blokują miejsce dla tego, co dałoby ci radość i ułatwiło życie.

W jak wielu jałowych miejscach tkwisz? W miejscu pracy, które wysysa z ciebie ostatnie soki. W zawodzie, który nie

daje ci radości, a może nawet nigdy nie dawał. W kieracie codzienności, którego szczerze nienawidzisz.

Popatrz na ciało. Jak wiele zgromadziłaś/eś nadmiernych kilogramów, wody w obrzękach i złogów w różnych miejscach. To wszystko ogranicza przestrzeń potrzebną dla życia. Jest balastem i zabiera miejsce temu, czego faktycznie potrzebujesz.

Boimy się, że nam zabraknie.  
A brakuje nam, bo mamy za dużo  
i nie ma miejsca na to, czego nam brakuje.

Bunt przeciwko śmierci, niezgoda na procesy kończenia i zwalniania są obecne w nas. Na co dzień. W prozaicznym życiu, z dala od wielkich religii i filozofii. Po prostu to zobacz. To pierwszy krok do odnowy.

- Elektryczność – niezgoda na koniec dnia.
- Krem przeciwzmarszczkowy – niezgoda na koniec młodości.
- Ciągłe pobudzanie się, zarówno różnymi bodźcami, jak i energetycznymi napojami – niezgoda na odpoczynek.
- Szybkie życie – niezgoda na zwalnianie.
- Depresja jesienna – niezgoda na koniec lata.

Takich zachowań od małego uczymy nasze dzieci. I sami zostaliśmy w tym „zatopieni”.

**Praktyka:**

By nieco zwolnić i przy okazji poruszyć złoże i zastoje powinniśmy wykonywać przez kilka minut powolne ćwiczenia skręcające tułów (zastoje w wątrobie i jelitach) oraz starać się utrzymywać różne części ciała w pozycji odwrotnej niż zwykle (zastoje krążeniowe).



### Uszanowanie śmierci to spokój

Śmierć nieuszczupiona jest zawsze wtedy, gdy nie pozwalamy, blokujemy odejście czemuś, czego czas już się skończył. I nie ma znaczenia, czy jest to ktoś, czy coś, rzecz czy tylko wspomnienie lub sytuacja, materialne, czy niematerialne...

Zgoda na śmierć i jej uszanowanie dają spokój.

Bez tego szarpać nas będą niepokoje, nerwice, ciągłe pobudzenie, napięcie i rozedrganie.

Jeszcze raz popatrz na ciało. W jak wielu miejscach jesteś chronicznie napięta/y? Co tak kurczowo trzymasz i nie chcesz puścić? Każde z tych miejsc ma rozkaz z góry (z centralnego układu nerwowego), by trzymać. A jeśli trzymasz, nie pozwalasz odejść temu, co powinno już odejść, i jednocześnie nie możesz brać nowego, żywego, które właśnie przychodzi. Jeśli jedno miejsce pozostają w chronicznej niezgodzie na puszczenie, to są inne, które nie biorą tego, co należałoby wziąć, nie podejmują pracy.

Puść to, co ciągle trzymasz,  
by móc wziąć to, czego nie bierzesz.

#### Praktyka:

Ułóż się w pozycji, w której poczujesz rozciąganie pod własnym ciężarem. Siła grawitacji chętnie z nami współpracuje, zwłaszcza gdy chodzi o procesy puszczenia. Wytrwaj w takiej pozycji kilka lub kilkanaście minut. Po dłuższej chwili, jeśli miejsce jest bardzo napięte, możesz poczuć bardzo silne rozciąganie. Gdy napięcie puszcza, ból znika. Być może będziesz musiała/ł ułożyć się tak wiele razy, nim to nastąpi. Warto poczekać. Pamiętaj, że nic na siłę. Gdy coś uwolnisz siłą, napięcie przemieści się w inny rejon, a przecież nie o to chodzi.



## Wydech – kobiecy aspekt oddechu

Bez oddechu nie ma życia. Bez tlenu nie ma ognia. Oddychanie w swojej naturze jest związane z aspektem męskim. To są fakty. Bardzo ważne i dla wszystkich oczywiste. Jest jednak jeszcze druga strona medalu. Ukryta i niedoceniana. Kobięca strona oddechu.

I tak:

- jeśli wdech jest męski, to wydech jest kobiecy;
- jeśli wentylacja płuc, czyli tzw. oddychanie zewnętrzne jest męskie, to oddychanie wewnętrzne, komórkowe jest kobiece;
- jeśli tlen jest męski, to dwutlenek węgla jest kobiecy.

Jak wygląda twoja sytuacja oddechowa? Co uważasz za bardziej wartościowe i ważniejsze: wdech czy wydech? Oddychanie zewnętrzne, to które widać, czy to wewnętrzne, którego nie widać. Którego często nie jesteś nawet świadoma/y? Tlen czy dwutlenek węgla?

Przyjrzyj się teraz w tym kontekście współczesnym dolegliwościom i chorobom:

- Utrudniony, bo nieuszanowany wydech, czyli tzw. dolegliwości obturacyjne. Obecny u wielu osób, np. rano po przebudzeniu, i w przebiegu takich chorób jak astma, POChP.
- Chroniczna hiperwentylacja, czyli wzmożona wentylacja płuc (oddychanie zewnętrzne). Dotyczy większości z nas, a skutkuje upośledzeniem oddychania wewnętrznego (komórkowego) – zwykła fizjologia.
- Panuje pogląd, że tlen to „samo dobro”, a dwutlenek węgla to „samo zło”. Nic bardziej mylnego. Bez odpowiedniego stężenia dwutlenku węgla we krwi, tlen zostaje „uwięziony” we krwi i nie może przeniknąć do komórek. Tak powstaje niedotlenienie całego organizmu.

Zdrowie i pełnia jest wtedy, gdy oba aspekty: męski i kobiecy są w absolutnej równowadze, wzajemnej współpracy i miłości. Co to oznacza dla oddychania? Żeby mógł nastąpić niczym niezmacony wdech, musi go poprzedzić niczym niezmacony wydech. Oddychanie wewnętrzne rozwinię skrzydła, gdy oddychanie zewnętrzne zmaleje. Kobiece aspekty oddechu zyskają na wartości, gdy męskie nabiorą pokory. Dlatego:

- Zamknij usta i oddychaj przez nos! To przywraca rangę kobiecej części oddechu.
- Oddychanie przez nos zapobiega hiperwentylacji. Przywraca pełnię wydechu i odpowiednie stężenie dwutlenku węgla we krwi.



- Stale uchylone usta – to znak gwałtu. Oddechowej przemocy męskiego względem kobiecego.

Praktyka:

Dobrą praktyką przywracającą kobiecy aspekt oddechu jest dowolny, na początek niezbyt intensywny (np. marsz, pływanie) potem coraz bardziej intensywny ruch (np. jazda na rowerze, bieganie, gry). Ważne, by utrzymać przy tym oddech przez nos. Czyli usta przez cały czas powinny być zamknięte. W razie potrzeby należy raczej zwolnić lub zmniejszyć intensywność wysiłku, niż otworzyć usta.



### Strach to odrzucona śmierć

Odrzucona ku chwale nieśmiertelności – śmierć. Odrzucone nasze własne aspekty kobiece związane ze śmiercią stają się cennym materiałem wykorzystywanym do tkania różnego rodzaju strachów i budowy piekła. Strach to najdoskonalsze narzędzie kontroli i zniewolenia. Odrzucone aspekty śmierci to np.: wydech, kończenie, dojrzewanie, puszczenie.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Hanna Onifade** jest trenerem uzdrawiającego stylu życia. Z wykształcenia fizjoterapeutka medyczna, instruktorka jogi według metody Iyengara, terapeutka oddechowa według Buteyko Method i aromaterapeutka. Ukończyła również kurs z komunikacji personalnej. Realizuje projekty nakierowane na budzenie samoświadomości i realizację założonych celów witalnych.

W każdym z nas jest pierwiastek męski i żeński. Zachowanie harmonii pomiędzy tymi energiami jest podstawą zdrowego i satysfakcjonującego życia. Pozwala również:

- poznać własne możliwości,
- przywrócić wewnętrzny spokój,
- zrównoważyć szarpiące Cię sprzeczności,
- dotrzeć do wewnętrznych źródeł zdrowia, mocy i witalności.

Do odzyskania równowagi konieczne jest uszanowanie godności ciała i zwrócenie się ku aspektom kobiecym poprzez pracę z ciałem, ćwiczenia, oddychanie, odżywianie, oczyszczanie i odblokowanie energii. Kolejny krok to zweryfikowanie przekonań i uziemienie tego, co w Tobie męskie. Pomoże Ci w tym praca z przekonaniami, wierzeniami, archetypami i symbolami. Zdołasz również zachować rytmy natury poprzez ich uszanowanie i zmianę nawyków, które Ci nie służą.

**Osiągnij równowagę na wszystkich poziomach!**

Patroni:

Cena: 37,30 zł

