

LAUREN WALKER

# JOGA

W MEDYCYNIE ENERGETYCZNEJ

NAUCZ SIĘ PRACOWAĆ Z WŁASNĄ ENERGIĄ  
I ODZYSKAJ ZDROWIE



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# JOGA

W MEDYCYNIE ENERGETYCZNEJ

## Pochwały dla książki *Joga w medycynie energetycznej*

„Za niezwykle uważam fakt, że Lauren Walker oferuje w swojej książce proste narzędzia, które pomogą każdemu właściwie ukierunkować energię, co oznacza, że wcale nie musimy płynąć pod prąd”.

**SEANE CORN,**  
współzałożyciel Off the Mat, Into the World®

„Lauren Walker uczy, jak przywracać równowagę naszych najsubtelniejszych energii i leczyć się od wewnątrz. Dzięki tym istotnym informacjom dowiesz się, jak pielęgnować autentyczne połączenie z samym sobą, budować dobre nawyki i rozwijać prawdziwy związek z własnym zdrowiem”.

**ELENA BROWER,**  
autorka *Art of Attention i Practice You*

„Łącząc tantrę z jogą i medycyną energetyczną, Lauren Walker stworzyła unikalną ścieżkę uzdrawiania: ścieżkę miłości. Korzystając z jej genialnych i dostępnych dla każdego technik energetycznych, wszyscy możemy aktywować nasze wewnętrzne „recepty” na zdrowie i równowagę ciała, umysłu i ducha”.

**CYNDI DALE,**  
autorka książki *Biblia energetycznej anatomii człowieka*

„Słowo *recepta* zwykle kojarzy nam się z lekami pomagającymi przezwyciężyć chorobę, które wpływają na procesy chemiczne i przepływy energii elektromagnetycznej w ludzkim ciele. Autorka tej wspaniałej książki uczy, jak dokonać tego przy użyciu innego rodzaju środków – całkowicie naturalnych i pozbawionych skutków ubocznych. Czerpiąc ze starożytnej jogi, oraz współczesnych metod i wiedzy z dziedziny medycyny energetycznej, Lauren Walker pokazuje nam, jak stać się mistrzem własnych energii, wprowadzając ciało, umysł i ducha w stan większej równowagi, zdrowia i witalności”.

**DONNA EDEN I DAVID FEINSTEIN,**  
autorzy *The Energies of Love*

„Jeśli chcesz wynieść swoją praktykę jogi – i swoje istnienie – z nizin na szczyty, które można osiągnąć dzięki jodze połączonej z medycyną energetyczną, przeczytaj tę książkę! Przygotuj się na ekscytującą podróż, która odmieni twoją praktykę, spojrzenie na świat i życie”.

**DONDI DAHLIN,**

autor bestsellerowej książki *The Five Elements*

„Nowa nauka sugeruje, że zdrowie człowieka związane jest nie tylko z funkcjonowaniem organizmu, ale, co ważniejsze, także tym, czego nie możemy zobaczyć – potężną energią tego, co myślimy, widzimy i czujemy. Na tym właśnie polega medycyna energetyczna, o której wszyscy powinniśmy wiedzieć. Ta książka to lektura obowiązkowa!”

**DR JOHN DOUILLARD,**

chiropraktyk, założyciel LifeSpa.com i autor *Eat Wheat*

„Opierając się na spostrzeżeniach wywodzących się z chińskiej teorii Pięciu Przemian oraz wedyjskich systemów jogi i ajurwedy, autorka prezentuje ciekawy sposób na zatroszczenie się o samego siebie. Dzięki tej lekturze nie tylko zmienisz sposób myślenia, ale także wzmocnisz swoje zdrowie i odzyskasz równowagę”.

**GARY KRAFTSOW,**

założyciel American Viniyoga Institute

„To piękna książka, pełna narzędzi sprzyjających zdrowszemu stylowi życia i pogłębianiu praktyki jogi. Lauren pisze w sposób prosty i przyjemny w odbiorze. Autorka otwiera przed czytelnikiem swoją eklektyczną kolekcję odwiecznych lekarstw, wskazówek zdrowotnych, przepisów i ćwiczeń”.

**ANGELA FARMER,**

osoba poszukująca swobodnego ruchu poprzez jogę

„Jako zawodowy sportowiec muszę radzić sobie z dużą presją i stresem. Książka ta pomogła mi zrozumieć, jak ważne jest oczyszczenie pola energetycznego. Jako ludzkie i duchowe istoty musimy poświęcić czas na oczyszczenie naszego pola aury i energii, abyśmy mogli promieniować światłem i miłością”.

**JAMIE ANDERSON,**

złota medalistka olimpijska w snowboardzie, joginka, aktywistka

„Jeśli jesteś gotów odkrywać potężne wymiary odczuwania, energii i uzdrawiania, książka ta będzie twoim nieodzownym przewodnikiem. Dzięki niej poznasz nieocenione narzędzia służące wsłuchiowaniu się w sygnały wysyłane przez ciało, rozumieniu i komunikowaniu się z nim, które nie tylko pogłębią twoją praktykę jogi, ale także wzmocnią twoje zdrowie i dadzą ci radość”.

**EOIN FINN,**

założyciel Blissology Joga, autor i współautor kursów Yoga + Mind Body Medicine

„Nareszcie ktoś powiązał medycynę energetyczną z jogą. W końcu obie te sztuki są zaprojektowane tak, aby transportować energię przez ciało i czakry, co wydłuża nam życie i poprawia samopoczucie. Obie oparte są na starożytnych, sprawdzonych metodach. Lauren Walker dokonała wspaniałego czynu, dzięki któremu możemy nauczyć się wykorzystywać teorię Pięciu Przemian, jogę, system meridianów i wiele innych wspaniałych narzędzi, aby wprowadzić się w stan zjednoczenia, do którego dążymy w jodze”.

**DR ANODEA JUDITH,**

autorka książki *Joga czakralna*

„Książka ta jest doskonałym przewodnikiem dla każdego, kto pragnie polepszyć swoje zdrowie i zwiększyć witalność oraz jest przekonany, że najskuteczniejszą ścieżką jest ta łącząca wymiary fizyczne, intelektualne i duchowe. Klucz do osiągnięcia tych rezultatów tkwi w systemie energetycznym ciała, a Lauren Walker oferuje wiele łatwych do zastosowania metod wpływających na jego funkcjonowanie poprzez oddech, dietę, opukiwanie, ruch, wdzięczność, współczucie i wiele innych”.

**CRAIG WEINER,**

chiropraktyk, międzynarodowy trener Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT);

i **ALINA FRANK,**

międzynarodowa trenerka EFT i autorka bestsellerowej książki  
*How to Want Sex Again: Rekindling Passion with EFT*

„W swojej książce Lauren Walker wykracza poza powierzchowną warstwę kultury, jaką jest joga, i dzieli się potężnymi praktykami wywodzącymi się z głębi starożytnych tradycji jogicznych, które mają silny uzdrawiający potencjał”.

**JP SEARS,**

autor *How to Be Ultra Spiritual*

„Cudowna, pragmatyczna książka, która odsłania przed czytelnikiem tajemnice ciała energetycznego i uczy, jak z nim pracować, aby być zdrowszym!”

**ACHARYA SHUNYA,**

autorka bestsellera *Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością*

„Cieszę się, że autorka pokazuje w swojej książce, jak zintegrować uzdrawianie z codzienną praktyką. Donna Eden jest zaufanym źródłem informacji, a Lauren Walker udało się stworzyć wspaniałe narzędzie do transformacji”.

**THORNTON STREETER,**

chiropraktyk, dyrektor Centre for Biofield Sciences  
i założyciel Energy Medicine Exchange

„Łączenie się z energią naszego ciała i zdrowe odżywianie to droga prowadząca do uzdrowienia. W niniejszej książce Lauren Walker udało się połączyć te niezwykle istotne, lecz czasem trudne do zastosowania metody. Włączenie zaawansowanej wiedzy o medycynie energetycznej w praktykę jogi to niezwykle narzędzie terapeutyczne”.

**MARIE MANUCHEHRI,**

autorka *Intuitive Self-Healing*  
i *How to Communicate with Your Spirit Guides*

LAUREN WALKER

# JOGA

W MEDYCYNIE ENERGETYCZNEJ

NAUCZ SIĘ PRACOWAĆ Z WŁASNĄ ENERGIĄ  
I ODZYSKAJ ZDROWIE



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-667-9

Tytuł oryginału: *The Energy Medicine Yoga Prescription*

Copyright © 2017 Lauren Walker.  
Cover and interior photographs © Brooks Freehill.  
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



Dla ciebie, dla uzdrawiania

Ta książka nie powstałaby bez ogromnego wsparcia Donny Eden, Davida Feinsteina i ich szkoły Innersource. Ich pasja do nauczania, dzielenia się i uzdrawiania jest nieograniczona – równoważy ją jedynie ich hojność. Sprezentowali oni ludzkości wspaniałą ścieżkę uzdrawiania, a dzięki ich błogostawieństwom dostąpiłam zaszczytu zaprezentowania wyników ich pracy poprzez pryzmat jogi. Tabela dolegliwości ciała według Pięciu Przemian, tabela dolegliwości umysłu według Pięciu Przemian oraz zestaw Pięciu Przemian zostały zaczerpnięte z programu nauczania Innersource za pozwoleniem jego autorów.

Wiedza zawarta w niniejszej książce znajduje potwierdzenie w praktyce prowadzonej przez tysiące wyszkolonych przez Innersource lekarzy medycyny energetycznej na całym świecie. Jeśli masz do czynienia ze zjawiskiem, które wykracza poza zakres samodzielnej praktyki, skontaktuj się z jednym z nich na [Innersource.net](http://Innersource.net). Jeśli chcesz uzyskać certyfikat Innersource lub zostać nauczycielem EMYogi, zapoznaj się ze źródłami zamieszczonymi na końcu książki.

# Spis treści

Rx – recepty dla zdrowia . . . . .	12
Bądź górą, bądź narciarzem . . . . .	13
<b>Część 1 Umysł. Zrozumieć energię</b>	
1 Energia i zdrowie ciała-umysłu . . . . .	19
2 Praca z własną energią . . . . .	41
3 Pięć Przemian . . . . .	55
<b>Tabela 1</b> Tabela dolegliwości ciała według Pięciu Przemian . . . . .	70
<b>Tabela 2</b> Tabela dolegliwości umysłu według Pięciu Przemian . . . . .	78
<b>Część 2 Ciało. Praktyka EMjogi</b>	
4 Kluczowe praktyki i podstawowa praktyka EMjogi . . . . .	85
5 Woda . . . . .	123
6 Drewno . . . . .	153
7 Ogień . . . . .	175
8 Ziemia . . . . .	197
9 Metal . . . . .	221
<b>Część 3 Duch. Joga w medycynie energetycznej poza matą</b>	
10 Ajurweda i dieta . . . . .	247
11 Siła i magia EMjogi: prawdziwa przemiana . . . . .	267
Podziękowania . . . . .	281
Bibliografia . . . . .	284
Źródła . . . . .	287
O Autorce . . . . .	289

# Rx – recepty dla zdrowia

Naucz się najważniejszej praktyki i zacznij prowadzić dziennik . . .	27
Zacznij się zmieniać: małe kroki . . . . .	37
Uzyskaj dostęp do uzdrawiającej energii ziemi . . . . .	45
Uziemienie z łyżkami . . . . .	46
Zmieniaj przepływ energii za pomocą palców dłoni i stóp . . . . .	46
Naucz się badać poziom energii . . . . .	49
Naucz się badać siebie samego . . . . .	50
Naucz się opukiwania . . . . .	52
Naucz się opukiwania skroni . . . . .	53
Wykorzystaj żywioły, aby zharmonizować żywioły . . . . .	67
Wykorzystaj dźwięki pięciu żywiołów, aby uwolnić emocje . . . . .	68
Uspokój Potrójny Ogrzewacz, aby szybko pozbyć się stresu . . . . .	177
Naucz się nasyi . . . . .	249
Automasaż Abhyanga metodą EMjogiczną . . . . .	252
Jedź zgodnie z zaleceniami ajurwedy . . . . .	254
Zdrowie piersi . . . . .	269
Zmniejsz ryzyko zachorowania na nowotwór . . . . .	270
Praktyka wdzięczności . . . . .	271
Zanurz się w radości . . . . .	277

# Bądź górą, bądź narciarzem

Podczas mojej trzeciej przygody z jazdą na nartach nauczyłam się, co tak naprawdę oznacza wyrażenie „wejść w głąb”. W jodze termin ten opisuje uwolnienie się od gadającego umysłu i całkowite oddanie się intymnej praktyce. Jeśli chodzi o jazdę na nartach, pojęcie to odnosi się do oddalenia się od wytyczonej trasy i pełnego ufności poddania się sile grawitacji.

W obu przypadkach uczucia są właściwie identyczne.

W końcu nauczyłam się ufać swojemu ciału, sprzętowi, instynktowi. Śnieg jest inny każdego dnia: świeży, głęboki, lepki, krupiasty, pokryty lodem, puszysty – lista słów opisujących jego konsystencję jest bardzo długa. Nie zapomnijmy o pogodzie. Czy pada śnieg? Czy przypomina krupy? Czy pada deszcz ze śniegiem? A może sam deszcz? Czy jest słonecznie, a może pochmurno lub mgliście?

Zjeżdżamy w dół tej samej góry, po wszystkich jej zboczach, dzień po dniu, godzinę po godzinie. Powtarzalność buduje pewność siebie i siłę. Ale jest w tym także czysta radość. Ciało odczuwa euforię, którą wielu ludzi przyrównuje do orgazmu – wywołanego po prostu zjeżdżaniem ze wzgórza pokrytego śniegiem.

W niniejszej książce połączyłam medycynę energetyczną z praktyką jogi opartej na tantrze, która daje nam takie same możliwości. Stajemy na jogicznej macie dzień po dniu, godzina po godzinie. Nasza energia zmienia się podobnie jak śnieg; każdego dnia jest inna. Pomimo tego raz za razem wykonujemy te same ruchy, które nie prowadzą nas do konkretnego celu. Na końcu nie ma nagrody dla osób najdoskonalej wykonujących pozycję psa z głową w dole. Gdy praktykujemy jogę, liczy się tu i teraz. Dzięki temu czujemy się w naszym ciele jak w domu.

To niezwykle istotne: musimy czuć się dobrze w naszym życiu i w naszych ciałach – takich jakimi są w tej chwili. Musimy wiedzieć, jak się uspokajać i uzdrawiać naszą psychikę. Tak wielu z nas próbuje osiągnąć to za pomocą narkotyków, alkoholu, zakupów, cukru lub seksu; sięgamy po nie, gdy czujemy się nieswojo, jesteśmy znudzeni lub zmęczeni. Kiedy jesteśmy chorzy, z reguły wybieramy środki zewnętrzne: pigułki, operacje, naświetlanie. Musimy jednak nauczyć się, jak skutecznie dbać o siebie od wewnątrz, aby być zdrowym i szczęśliwym.

W mojej pierwszej książce, zatytułowanej *Energy Medicine Yoga*, wykorzystałam metaforę pielęgnacji stoków narciarskich, porównując ją do troszczenia się o energię naszego ciała. Słowo *pielęgnacja* kojarzy nam się zazwyczaj z dbaniem o zęby, układaniem włosów, robieniem makijażu i ogólną troską o siebie. Ale podobnie jak pielęgnujemy trasy narciarskie, dbamy także o energię naszego ciała – meridiany, czakry, aurę. Nadajemy im objętość, wygładzamy, oczyszczamy, doprowadzamy do porządku i ruszamy dalej. Tak jak trasy zjazdowe są przygotowywane każdej nocy przed porannym przybyciem narciarzy, tak nasze systemy energetyczne wymagają codziennej pielęgnacji.

Pociągnijmy tę metaforę nieco dalej. Kiedy rozpoczynasz życie, jesteś narciarzem znajdującym się na górze. Nosisz w sobie systemy energetyczne, ponieważ jesteś nimi, a one ulegają ciągłym przemianom. Jako góra, jesteś symbolem bezruchu, spokoju i trwałości, a dzięki pracy nad energiami uczysz się odzyskiwać równowagę. Jesteś jednak także narciarzem, a więc musisz się ruszać, płynąć wraz z życiem i doświadczeniami oraz utrzymywać równowagę, bez względu na to, co się dzieje.

Każdy z nas jest tak naprawdę poruszającą się kulą energii, pól i linii, wirów i zawirowań, z których wszystkie zbliżają się do naszego centralnego rdzenia. Funkcjonujemy w świecie pełnym milionów podobnych i jednocześnie różnych systemów energetycznych krążących w pobliżu. Mamy tendencję do postrzegania ich i nas samych jako czegoś stałego. W rzeczywistości jesteśmy jednak powiększonym fragmentem informacji i światła. Wszystko to brzmi bardzo abstrakcyjnie, lecz pomimo niewidzialności tych zjawisk musimy uznać je za prawdziwe.

Dzięki mojej poprzedniej książce nauczyłeś się, jak pielęgnować górę, czyli twoje fizyczne ciało. Poprzez niniejszą lekturę dowiesz się, jak być narciarzem – strukturą energiczną. Poznasz także sztukę poruszania się w ciągle zmieniającym się świecie tak, aby nie zaliczać upadków, nie wypadać

z nart, nie gubić czapki, rękawiczek, gogli i kijów – co w slangu narciarzy nazywa się „wyprzedają garażową”! Kolejne przydatne wyrażenie, które często można usłyszeć od narciarzy, brzmi następująco: najważniejsze jest to, w jaki sposób się podniesiesz! Czasami to, co narzuca ci góra – twoje życie – jest zbyt trudne do zniesienia. Poprawne radzenie sobie z przeciwnościami to podstawa zachowania zdrowia ciała i ducha. Kiedy wjedziesz na skałę, nie zawsze masz ochotę z niej zeskoczyć i przelecieć dziesięć metrów w powietrzu. Musisz wiedzieć, jak ją ominąć, jak ześlizgnąć się po oblodzonej skarpie i zadbać o swoje bezpieczeństwo. Kiedy zaczynasz tracić równowagę, ponieważ zbyt mocno pochylasz się do przodu lub do tyłu, potrzebujesz wewnętrznej świadomości, siły i umiejętności, aby odzyskać równowagę i uniknąć rozbicia się na zboczu – lub w życiu!

W jodze nieustannie jednoczymy przeciwieństwa: yin i yang, rozszerzanie się i kurczenie, duszę indywidualną i wieczną. Ponieważ jesteśmy strukturami zarówno fizycznymi, jak i energetycznymi, musimy wprowadzać zmiany na obu tych poziomach. Dzięki lekturze tej książki zrozumiesz, że nie da się ich od siebie odseparować. Jesteśmy zarówno strukturą fizyczną, jak i energetyczną. Żadna z nich nie jest ważniejsza, ale ta druga jest często ignorowana z powodu braku informacji, wiedzy lub narzędzi umożliwiających dostęp do niej.

Twoim celem jest bycie zarówno górą, jak i narciarzem. Jako góra jesteś wyposażony w podstawowe systemy energetyczne działające w najlepszy możliwy dla nich sposób. Jako narciarz kierujesz swoim życiem i potrafisz radzić sobie ze wszystkim, co ono przynosi. Kiedy nauczysz się pracować z energią w ruchu, będziesz potrafił odzyskać siły i rozwijać się bez względu na to, co stanie na twojej drodze.

## Część 1

# Umysł

## Zrozumieć energię



Twoje myśli i przekonania stanowią najważniejszy wskaźnik twojego stanu zdrowia.

Przekonania i myśli są wdrukowane w twoją biologię.

Stają się twoimi komórkami, tkankami i narządami wewnętrznymi.

Nie istnieje żaden suplement, lek, dieta czy zestaw ćwiczeń fizycznych,  
który mógłby równać się z mocą twoich myśli i przekonań.

To właśnie im powinieneś się przyjrzeć, kiedy w twoim ciele dzieje się coś złego.

**dr Christiane Northrup,**

*Sekrety wiecznie młodych kobiet*



# Energia i zdrowie ciała-umysłu

Wszystko we wszechświecie wibruje energią o różnych częstotliwościach. Jeśli chcesz wpływać na materię fizyczną – twoje ciało i istotę niewidzialną – twój umysł i duszę w sposób najbardziej wydajny i najsilniejszy, musisz nauczyć się pracować z własną energią. Ta książka jest przewodnikiem, który pomoże ci to zrobić. Dzięki niej nauczysz się, jak odzyskiwać równowagę systemów energetycznych, które składają się na twoje ciało, i których działania bezpośrednio doświadczasz.

Ponieważ większość z nas nie widzi energii, być może trudno ci zrozumieć, dlaczego jest ona najsilniejszą siłą w twoim życiu. Warto jednak pamiętać, że większość z nas nie wie także, jak działają telefony komórkowe, telewizory czy samoloty, a jednak codziennie używamy tych technologii, całkowicie im ufając.

Jeśli pewne sprawy w twoim życiu są nie do zniesienia lub doświadczasz jakiegokolwiek kryzysu zdrowotnego – umysłowego, fizycznego lub duchowego – twoje energie z pewnością nie są wyrównane. Dzieje się tak także, gdy czujesz się przytłoczony, zmęczony, niespokojny, przygnębiony lub wściekły, a nawet jeśli czujesz się świetnie przez większość czasu, a zły nastrój dopada cię tylko czasami (depresja uderza, gdy przechodzisz okres zwątpienia lub właśnie złamałeś nogę).

Autorzy wielu poradników piszą o ciele, umyśle i duchu. Istnieje także czwarta warstwa bytu – warstwa energii. Książka ta służy w zasadzie wyjaśnieniu, w jaki sposób uzyskać dostęp i korzystać z tej warstwy w kontekście pozostałych trzech. Określanie energii mianem jednej z tych warstw może wydawać się dziwne, ponieważ tak naprawdę tworzy ona pozostałe trzy. Ale jeśli jej nie oddzielimy i nie będziemy mówić o niej jako o czymś odrębnym,

ryzykujemy utratą jej prawdziwej i nieodłącznej siły. Jeśli masz złamaną nogę, raka, egzemę, depresję, zaburzenia koncentracji, obniżony nastrój lub stany lękowe, mógłbyś powiedzieć, że energia tak naprawdę cię nie obchodzi – chcesz uleczyć nogę, umysł lub duszę. Musisz jednak zrozumieć, że *to właśnie energia jest tym, czym powinienes się w takiej sytuacji zainteresować*. Tylko wówczas uda ci się uzdrowić wszelkie inne warstwy twojego jestestwa.

Wszystkie udane interwencje medyczne i psychoterapie działają nie tylko na konkretną warstwę naszego jestestwa, ale także na płaszczyznę energetyczną – świadomie lub nie. Przesunięcie energii jest najbardziej bezpośrednim sposobem rozwiązania problemu. Nawet jeśli nie widzisz energii, ta książka nauczy cię, jak ją wyczuwać, pracować z nią, rozumieć ją, zmieniać i dostosowywać się do niej.

W pierwszej części książki wyjaśniam podstawy EMjogi. Dowiesz się, w jaki sposób umysł i emocje wpływają na twoje zdrowie i jak możesz je zrównoważyć za pomocą prostych technik. Poznasz także metody na wyczuwanie własnej energii i przeprowadzanie testów energetycznych, dzięki czemu zyskasz nieocenione narzędzia do diagnozowania problemów i dokonywania zdrowych wyborów. Zapoznasz się także z podstawowym opisem systemów energetycznych, które budują nasze ciało, oraz szczegółowymi informacjami na temat Pięciu Przemian, czyli systemu energetycznego, na podstawie którego opracowywane są praktyki uzdrawiania.

Główna część książki, część 2, poświęcona jest ćwiczeniom. Zawarłam w niej podstawy EMjogi sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu, a także pełny film dostępny online. Dzięki tej praktyce nauczysz się pracować ze swoją energią. W dwóch tabelach dotyczących Pięciu Przemian (patrz strony 70-80) znajduje się także lista dolegliwości ciała i umysłu, która pomoże ci odnaleźć praktykę dopasowaną do konkretnej dolegliwości. W tej części książki zapoznasz się także z pięcioma głównymi praktykami uzdrawiania, po jednej dla każdego żywiołu. Każdej z nich towarzyszy krótki opis oraz konkretna praktyka EMjogi służąca do odzyskiwania równowagi w konkretnym obszarze wraz ze zdjęciami i linkami do filmów.

W części 3 omawiam sposoby równoważenia wielu innych aspektów życia, z którymi mierzymy się poza jogiczną matą. Prezentuję trzy najważniejsze techniki ajurwedyjskie, które zmieniają twoje życie. W części 3 przedstawiam również praktyki EMjogi dotyczące diety i odżywiania, wizerunku ciała oraz sposoby na pielęgnowanie miłości do samego siebie,

która stanowi kamień węgielny wszelkiego uzdrowienia. Zdaję sobie sprawę, że rozbudziłam twoje oczekiwania, ale prawda jest taka, że praca z energią daje nieskończone możliwości i niezwykle rezultaty. Piękno i potęga energii ciała kryje się w tym, że praca z nią wcale nie jest trudna. Aby ją wykorzystać, nie musisz umieć stać na jednej ręce czy siedzieć w pełnej pozycji lotosu. Jeśli potrafisz oddychać, możesz uprawiać EMjogę. Nie jest to metoda, która pozwala osiągnąć natychmiastowe rezultaty. To nie pigułka, krem, nalewka, chemioterapia, chelatacja ani refleksologia – to raczej zbiór narzędzi i praktyk oraz wiedza, którą możesz wnieść do swojego życia, aby uczynić je lepszym.

Połączenie dwóch bardzo obszernych dziedzin wiedzy stwarza ogromne pole do nauki. Ale nie czuj się przytłoczony, ponieważ jednocześnie staje się ono nieskończenie małe. Tak właśnie działa energia i natura. Są one do siebie podobne na wszystkich poziomach. Piękno tej sytuacji polega na tym, że kiedy zrozumiesz odpowiednie pojęcia i nauczysz się obsługi kilku przysłowiowych dźwigni i pokręteł, możesz wpływać na ogromne obszary przy bardzo niewielkim wysiłku. Przedstawione w tej książce ćwiczenia są proste. Zaczynaj od jednego lub dwóch z nich i zobacz, jak zmienia się twoja energia, twój dzień się wydłuża, a ty czujesz się coraz mniej przytłoczony. Książkę tę pisałam z myślą o tym, aby czytelnik mógł z niej korzystać przez wiele lat; nie musisz więc uczyć się wszystkich praktyk na raz. Nie spiesz się, powoli nurkuj w głębiny praktyki i wynurzaj się, obserwując, jakie korzyści udało ci się uzyskać, a następnie powracaj do nauki i odkrywaj kolejne możliwości.

Cechą jogi jest powtarzalność, która charakteryzuje także jazdę na nartach i ludzkie życie. Cały czas robimy to samo. Może to wywoływać w nas nudę lub radość, prowadzić do złych nawyków lub służyć rozwijaniu umiejętności. Wiele zależy od twoich poglądów i intencji. Niektóre pojęcia pojawiają się w tej książce więcej niż jeden raz, po to, aby łatwiej było ci przyswoić nową wiedzę. Jeśli będziesz regularnie wykonywał ćwiczenia, wyraźne cele poprowadzą cię ścieżką prowadzącą ku mistrzostwu, a nie nudzie. Lubię sobie o tym przypominać, cytując słowa genialnego muzyka Prince'a: „W powtarzalności jest radość”.

Magia i złożoność twojego ciała sprawiają, że w porównaniu z nim twój iPhone przypomina zabawkę firmy Fisher-Price. Ludzki organizm potrafi robić rzeczy, których nauka wciąż nie umie wyjaśnić, na przykład różnicować komórki i dokonywać cudownego samouzdrawienia. Ale kiedy coś idzie nie tak, nie zawsze wiemy, gdzie szukać rozwiązania. Zbyt długo

patrzyliśmy na nasze ciała niczym mechanicy przyglądający się samochodom i wymieniający w nich części. Dopiero niedawno zaczęliśmy traktować je jako część większej całości, wiedząc, że każdy jej element wpływa na inny. Twoje emocje wpływają na twoje narządy; twoje narządy wpływają na twoje emocje; twoje myśli wpływają na twoją fizjologię – wszystko wywiera wpływ na wszystko. A podłożem, na którym spoczywa twoja fizyczna, psychiczna i emocjonalna istota, jest energia; cały ty w rzeczywistości jesteś energią. Na pewnym poziomie funkcjonujemy wyłącznie jako wibrująca, pulsująca fala, która porusza się wystarczająco wolno, aby przypominać ciało stałe. Być może trudno ci zrozumieć tę ideę, ale wskażę ci sposoby, dzięki którym nauczysz się odczuwać te niewidzialne siły i na nie wpływać. Wówczas staną się one dla ciebie czymś więcej niż metaforą lub dziwną koncepcją. Dzięki zaprezentowanym w tej książce metodom nauczysz się także łączyć z najgłębszymi warstwami swojego jestestwa oraz dowiesz się, jak i dlaczego czasem coś idzie nie tak i w jaki sposób można temu zaradzić. Aby żyć życiem, którego naprawdę pragniesz i na które zasługujesz, musisz uwolnić się od problemów, które cię przed tym powstrzymują. Niektóre z tych wyzwań mają charakter fizyczny, a inne emocjonalny lub duchowy. Każde z nich jest jednak zakorzenione w energii.

## **Magia medycyny energetycznej**

Energia przestrzega określonych reguł:

1. Energia pragnie się poruszać.
2. Energia potrzebuje przestrzeni, aby się poruszać.
3. Energia porusza się określonymi ścieżkami w ciele.
4. Dwie najważniejsze ścieżki energii to poruszanie się naprzód i przechodzenie z jednej strony ciała na drugą.
5. Podstawową przyczyną każdej dolegliwości jest sytuacja, gdy energia nie może poruszać się naprzód lub przechodzić z jednej strony ciała na drugą.

Kiedy zaczynałam swoją przygodę z medycyną energetyczną, każdy mój klient rozpoczynał wizytę od położenia się na stole w moim gabinecie. Pomagałam im skorygować nierównowagę energii, uczyłam kilku technik, które mogli stosować w domu, a następnie obserwowałam, jak zdrowieją, a ich problemy się rozwiązują. Praktykowałam te metody również na samej sobie, ponieważ w moim małym mieście nie było nikogo innego zajmującego się medycyną energetyczną.

Uczę także jogi, więc zaczęłam łączyć te dwie techniki, aby osiągnąć lepsze rezultaty i zdziwiłam się, jak wiele korzyści mi to przyniosło. Użytkowałam także niesamowite rezultaty, gdy zaprezentowałam te koncepcje na zajęciach, które prowadziłam na uniwersytecie w Norwich. Zarówno joga, jak i medycyna energetyczna są ogromną siłą same w sobie, co z pewnością potwierdzi każdy adept tych sztuk. Zaskoczył mnie jednak fakt, jak potężne okazało się ich połączenie. Wynika to z reguł, jakimi rządzi się energia. Dzięki praktyce jogi dajemy naszej energii przestrzeń, w której może się poruszać. Poprzez techniki medycyny energetycznej kierujemy ją tam, gdzie pragnie i musi płynąć. Kiedy regularnie praktykujemy jogę i medycynę energetyczną w połączeniu, pomagamy energii układać się i krążyć w tych nowych, sprzyjających naszemu zdrowiu kanałach przepływu. Uzyskujemy w ten sposób fizyczne korzyści płynące z poruszania się i otwierania ciała – co daje nam joga – oraz świadomość, jak i gdzie należy przenosić energię – co oferuje medycyna energetyczna. Łącząc obie praktyki, otrzymujemy paradygmat leczenia pozwalający uzyskać wręcz magiczne efekty.

Gdy twoja energia pracuje dla ciebie i z tobą, prawie wszystko jest możliwe. Nauczyciele i uczniowie, którzy od lat praktykują jogę, nagle zaczynają zmieniać w swoim życiu to, co wcześniej uważali za niezmiennie. Przewlekły ból, dolegliwości trawienne, depresja, trudności w związkach, poczucie beznadziejności, napięte mięśnie, zaburzenia snu, niezdecydowanie – to tylko część problemów, z którymi ludzie próbują radzić sobie na wiele, jak się później okazuje nieskutecznych sposobów. Zaczynają wówczas trenować EMjogę i abrakadabra! Dzieje się magia.

Systemy energetyczne, z którymi będziemy pracować (więcej na ich temat dowiesz się w rozdziale 2), zostały zidentyfikowane w wielu tradycjach duchowych i szkołach uzdrawiania. W Eden Energy Medicine, której naucza pionierka leczenia i moja mentorka Donna Eden, rozróżnia się około dziesięciu systemów energetycznych ciała, które są niezbędne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. W swoim geniuszu Donna

stworzyła techniki pracy z nimi wszystkimi, dokładnie tak, jak funkcjonują one w ciele. W EMjodze korzystamy z tych samych koncepcji i systemów energetycznych, wplatając je w praktykę jogi.

EMjoga to praktyka oparta na tantrze. W sanskrycie słowo *tantra* oznacza tkanie i rozciąganie w określonym kierunku. W szerszym kontekście można je odnieść również do technik służących osiągnięciu konkretnych wyników. Jogiczną część EMjogi oparłam na metodach, które pomogą ci zaakceptować swoją wrodzoną doskonałość i przekształcić się lub rozciągnąć się w kierunku najlepszej wersji siebie.

Kiedy zaczęłam uczyć się jogi tantrycznej, byłam zdumiona wszelkimi związanymi z nią kwestiami, które wydawały się nie mieć nic wspólnego z tym, co kojarzyło mi się wówczas z „jogą” – takimi jak astrologia wedyjska, gemmologia i aromaterapia, kultywowanie wdzięczności, prowadzenie dziennika i rytuały. Ale kiedy zrozumiałam głębsze znaczenie i siłę jogi, wszystko to złożyło się w idealną całość. Jeśli chcemy ostatecznie zjednoczyć się ze sobą i z boskością, musimy wynieść się ponad poziom naszego fizycznego ciała.

Dzięki EMjodze poznasz asany (pozycje i ruchy ciała), które pozwolą ci uzyskać dostęp do energii. Niektóre z nich przypominają być może znane ci już pozycje jogi. Inne mają niewiele wspólnego z jogiczną praktyką i służą do wpływania na określone przepływy energii. Wykorzystasz także energię elektromagnetyczną własnego ciała, często używając w tym celu rąk, aby wpłynąć na poruszające się energie – podobnie jak w starej grze Woolly Willy, w której trzeba poruszać magnesem, aby dorysować coś na twarzy postaci za pomocą żelaznych opilek.

Moc i wszechstronne praktyki EMjogi obejmują pranajamę (praktyki oddechowe), medytację, wizualizację i prowadzenie dziennika oraz zaczerpnięte z EFT opukiwanie, odżywianie, dietę, dbanie o ciało i system przekonań. Piękno pracy z energią polega na tym, że przekłada się ona na każdy aspekt twojego życia – to jak i kiedy jesz, jak myślisz i co myślisz o swoim ciele, umyśle i życiu. Ćwiczenia przeprowadzane na macie to jedynie początek. EMjoga dotyka każdego obszaru twojego życia, ponieważ energia kieruje każdym z nich. Rezultatem tej praktyki jest głęboka miłość, uznanie i akceptacja siebie takim, jakim się jest. Miłość odczuwana wobec samego siebie to jedno z najpotężniejszych narzędzi, jakie możemy uzyskać dzięki omawianej w tej książce metodzie. To ona umożliwia nam uzdrowienie, przemianę, zadowolenie i spokój. Płynięcie z życiem,



wdzięczność za własne istnienie i doświadczenia, radość ze swoich umiejętności, współczucie dla innych – to dary, które oferuje ci życie i owoce praktyki, jaką jest EMjoga.

## Twoja osobista recepta na zdrowie

**R<sub>x</sub>**, skrót od *recepty*, to symbol, który lekarz rysuje nad listą leków, przekazując pacjentowi: „Weź to!”. Wyrażenie to jest skrótem od słowa *recipe*, które w języku łacińskim oznacza brać; zapis na recepcie możemy więc przetłumaczyć jako zalecenie „przyjmuj to lekarstwo”. W średniowieczu skrót ten oznaczał listę składników lub czynności, które pacjent miał przyjmować lub wykonywać w celu pozbycia się określonej dolegliwości. Zapisywane ludziom terapie były jednocześnie opisem sposobu życia, jaki powinni prowadzić. Praktyki zawarte w tej książce mają stać się twoją osobistą receptą na uzdrowienie, które umożliwi ci życie najlepszym życiem, a także samoleczenie wówczas, gdy jesteś chory. Jeśli twoja codzienność jest pełna wyzwań i przeszkód, zarówno fizycznych, mentalnych, emocjonalnych, jak i duchowych, możesz skorzystać z tej książki, aby znaleźć sposób na przekształcenie tych niedogodności tak, że staną się one częścią zdrowej i zrównoważonej całości. Zarówno starożytna medycyna chińska, jak i ajurweda (medyczna gałąź jogi) oparte są na zasadzie głoszącej, że harmonia jest świętym Graalem procesu samoleczenia. Ciało potrafi dokonać cudownego uzdrowienia, jeśli jego systemy pozostają w równowadze.

Zaprezentowana w rozdziale 2 podstawowa, trzydziestominutowa praktyka EMjogi obejmuje główne pozycje i techniki oczyszczania energii, które pomogą ci doprowadzić ciało do stanu harmonii. Jeśli chcesz pozbyć się konkretnego problemu, możesz przejść do jednej z praktyk związanych z Pięcioma Przemianami. Na podstawie listy składników zawartych w tej książce z pewnością opracujesz właściwą dla siebie receptę. Możesz wybierać spośród asan, technik oddechowych, zaleceń dotyczących jedzenia, metod pielęgnacji ciała, prowadzenia dziennika, tematów do przemyślenia i wyśnienia, wdzięczności i opukiwania. Swoją unikalną receptę stworzysz na podstawie rezultatu, który pragniesz osiągnąć; w razie potrzeby będziesz mógł także wprowadzić w niej niezbędne zmiany.

W niniejszej książce znajdziesz wiele metod pracy z energią, których stosowanie nie polega na praktykowaniu asan. Są one oznaczone

symbolem Rx i stanowią dodatkowe praktyki wspierające cię w procesie leczenia. Wypróbuj je; jeśli rezonują z tobą, niech staną się częścią twojej osobistej EMjogicznej recepty.

Pierwszym krokiem jest nauka bezpośredniej pracy z własną energią. Jest to o wiele łatwiejsze i bardziej przystępne niż można sobie wyobrazić. Twoja energia jest jak odcisk palca – druga taka nie istnieje. Oznacza to, że sposób, w jaki dokonujesz samoleczenia, zmieniasz się i wzrastasz jako człowiek także jest właściwy wyłącznie dla ciebie.

Kiedy już połączysz się ze swoim systemem energetycznym, powinieneś codziennie kultywować swoją praktykę z konsekwencją i oddaniem, aby uwolnić się od wszelkich chorób. To nie to, co robisz co jakiś czas, może ci zaszkodzić lub cię uleczyć; liczy się to, co czynisz przez większość czasu. Zasada ta dotyczy również systemów energetycznych. Energia porusza się w ramach określonych wzorów, ma pamięć i ewoluuje, dzięki czemu może sprawić, że utkniesz w jednym miejscu lub się uwolnisz. To drugie może nastąpić tylko wówczas, gdy zaczniesz konsekwentnie wprowadzać i ćwiczyć nowe wzorce energii.

Jeśli w twoim umyśle lub ciele pojawiła się choroba, powinieneś spojrzeć na nią jako na konsekwencję serii wydarzeń. Kiedy wprowadzisz spójną praktykę EMjogi, zaczniesz dostrzegać zmiany w tych nieprzyjemnych wzorcach. Gdy praktyka stanie się częścią twojej codzienności, będziesz potrafił wykrywać i rozwiązywać problemy w zarodku, zanim staną się poważne.

Ważne jest również określenie, jakie są twoje cele oraz przeszkody, z którymi aktualnie się mierzysz. Zastanów się, dlaczego zdecydowałeś się przeczytać tę książkę. Sformułowanie właściwego pytania to często najtrudniejsze zadanie na drodze ku właściwej odpowiedzi. Po zapoznaniu się z listą dolegliwości (strony 70-80) i twoim zestawem Pięciu Przemian (strona 57) stwórzysz mapę praktyk, które będą ci najlepiej służyć.

Podczas lektury powinieneś skupić się na zagadnieniach, które szczególnie przyciągają twoją uwagę. Zaufaj swojej intuicji i energii, która może ci stworzyć idealną EMjogiczną receptę. Słuchanie rad naszych wewnętrznych przewodników pozwala bezpiecznie poszukiwać odpowiedzi na pojawiające się pytania.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się więcej o sile energii i różnych systemach składających się na EMjogę. Użyj zakreślacza, długopisu lub zeszytu, aby robić notatki na temat kwestii, które przyciągają twoją uwagę. Dzięki tym zapiskom upewnisz się, że układasz najwłaściwszy dla siebie plan.



# Praca z własną energią

**E**nergia jest subtelna, ale nie tak bardzo, jak mogłoby się wydawać. Pierwszym krokiem do doświadczania własnej energii, dzięki któremu natychmiast zauważysz zmiany w swoim życiu, jest zdobycie wiedzy dotyczącej systemów energetycznych w twoim ciele.

Oto osiem systemów energetycznych, z którymi pracuje się w EMjodze:

**Meridiany**, ścieżki energetyczne biegnące w górę i w dół ciała, w tym wzdłuż rąk i nóg; wnikają głęboko w ciało, a w niektórych miejscach zbliżają się do powierzchni skóry i wyznaczają punkty akupunktury lub akupresury.

**Czakry**, spirale energii, która wiruje na zewnątrz i do wewnątrz z siedmiu głównych miejsc położonych wzdłuż centralnej linii ciała, z kości łonowej do czubka głowy.

**Obwody promieniujące**, ścieżki energii, które biegną wokół ciała, z tyłu i z przodu; w przeciwieństwie do meridianów poruszających się po stałych ścieżkach, obwody promieniujące podróżują wszędzie tam, gdzie potrzebna jest ich lecznicza energia – to energie uzdrawiania i radości.

**Punkty elektryczne**, punkty na ciele, w których można uzyskać dostęp do wszystkich systemów elektrycznych ciała.

**Aura**, pole energii, która otacza i chroni fizyczne ciało.

**Splot celtycki**, najbardziej zewnętrzna warstwa aury wypełniona geometrycznymi kształtami, w tym potężną figurą ósemki – wzorcem zdrowia.

**Potrójny Ogrzewacz** to superbohater, który kontroluje układ odpornościowy, reakcję „walczyć lub uciekać”, a także dystrybucję energii, ciepła i wilgoci w całym ciele; może również przekształcić się w obwód promienisty, wzmacniając twoją życiową ścieżkę.

**Pięć Przemian**, układ, który komunikuje się i wpływa na wszystkie systemy energetyczne; dlatego właśnie stanowi postawę praktyk uzdrawiania opisanych w tej książce.

## **Słuchanie ciała i rozmawianie z nim**

Twoje ciało mówi do ciebie na wiele sposobów: za pomocą snów, intuicji, emocji, bólu i innych odczuć fizycznych, które często ignorujemy, dopóki nie ucieka się ono do wyraźniejszych środków, aby zwrócić na siebie uwagę. Możemy odpowiedzieć na jego wołanie poprzez dotyk, przytulanie, opukiwanie, masowanie i rozciąganie. Jednym z najważniejszych energetycznych „języków” ciała jest puls obecny w każdej komórce organizmu. Twoje serce bije, krew pulsuje w twoich żyłach, trawienie polega na ruchach pulsacyjnych, a układy energetyczne pulsują za pośrednictwem dodatnich i ujemnych ładunków. Tak więc jednym ze sposobów na rozmowę z ciałem jest „pulsowanie” wraz z nim lub opukiwanie. W dialog z własnym organizmem możemy również wejść za pomocą myśli i wewnętrznego głosu, wyobraźni i wizualizacji.

Kiedy zapytałam jedną z moich nauczycielek, co według niej jest najważniejsze w EMjodze, odpowiedziała, że podczas praktyki wszystkich innych odmian jogi, jakich próbowała, otrzymywała wskazówki, by „słuchać ciała, słuchać oddechu, a następnie używać tego, co usłyszysz, aby wyjść z ciała na świat”. Stwierdziła również, że te pomysły wydawały się jej jedynie konceptami, dopóki nie przestudiowała EMjogi, dzięki której zaczęła naprawdę słyszeć sygnały wysyłane przez jej organizm i interpretować ich znaczenie. Co więcej, EMjoga wzbogaciła ją o znajomość specyficznego języka, za pomocą którego mogła udzielać swojemu ciału odpowiedzi.

EMjoga daje ci pozwolenie, narzędzia i powody, by nawiązać intymną relację z własnym ciałem. Ta intymność opiera się na szacunku do samego siebie oraz głębokiej miłości i szacunku dla formy fizycznej, która niesie nas przez życie. Ta intymność wymaga dotykania, masowania, przytulania, gładzenia, łagodzenia i dbania o siebie w sposób, w jaki większość ludzi tego nie robi. To przyzwolenie na okazywanie sobie ogromnej miłości, z czym wiąże się również głębokie uzdrowienie. Jeśli naprawdę nauczysz się kochać siebie, wsłuchiwać się we własne ciało i ufać sobie, wykonasz ogromny krok na drodze ku uzdrowieniu. Regularne wykonywanie praktyk pomoże ci nawiązać bliską relację z ciałem i nauczyć się wsłuchiwać w jego wskazówki.

## Jak wyczuwać energię

Odczuwanie własnej energii wywołuje w adeptach EMjogi prawdziwą ekscytację. Omawianie koncepcji to jedno, czym innym zaś jest własnoręczne wprowadzanie zmian w polach energetycznych i systemach, które cię napędzają. Część najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów na rozpoczęcie odczuwania własnej energii opisałam poniżej. Są one przedstawione bardziej szczegółowo w 2 części książki. Czytanie o nich da ci wyobrażenie o tym, co będziesz czuć podczas stosowania tych praktyk.

### **BÓL**

Większość ludzi odczuwa zastój energii w ciele zwany bólem. Kiedy podczas wykonywania praktyki EMjogi odnajdziesz w swoim ciele bolesne miejsce, będziesz je głęboko masować, opukiwać, rysować na nim ósemki lub je gładzić. O ile ból nie jest spowodowany urazem lub chorobą, masaż to zawsze dobry pomysł. Ból to sposób, w jaki ciało stara się zwrócić na siebie twoją uwagę. Gdy jest ostry, reagujesz od razu. Kiedy dotykamy własnego ciała w miejscach, w których nigdy wcześniej tego nie robiliśmy, często odczuwamy dyskomfort. Jest to część procesu dostrajania się do języka ciała i uczenia się komunikacji z nim, nawet wówczas gdy szepcze.

### **PRANA**

*Prana* w sanskrycie oznacza „siłę życiową” lub „energię życiową”. Kiedy po zajęciach jogi czujesz przypływ energii, prawdopodobnie aktywujesz ją w swoim ciele. Prana jest bardzo subtelną energią i potrzebuje przestrzeni,

aby się poruszać. Kiedy utrzymujesz pozycje jogiczne przez długi czas, brzuch mięśnia rozluźnia się, co zwiększa jego ogólne ukrwienie i pozwala pranicznej energii się poruszać<sup>1</sup>.

Większość energii, którą poczujesz dzięki EMjodze, to prana, twoja siła życiowa. Istnieją różne nazwy rodzajów i źródeł energii, ale jeśli odczuwasz jej ruch w swoim ciele, pobudzasz właśnie pranę.

### **POCZUJ SWOJĄ AURĘ**

Spleć dłonie i potrząśnij nimi, a następnie oddal je od siebie na odległość około 60 centymetrów i powoli zbliż. Wiele osób odnosi wtedy wrażenie, że powietrze pomiędzy ich dłońmi gęstnieje, jakby ścisnęły chmurę. Ta „gęstość” to aura. Jeśli nic nie czujesz, spróbuj wykonać ten sam ruch nadgarstkami. Potężne punkty energetyczne znajdują się zarówno na dłoniach, jak i nadgarstkach; niektórym łatwiej jest wyczuć tę energię w tym drugim miejscu.

Jeszcze łatwiej będzie ci wykryć energię, gdy „splaciesz” swoją aurę (proces ten opisałam w części 2) i za każdym razem, gdy będziesz unosił lub opuszczał ramiona. „Splatanie” pozwoli ci poczuć otaczające cię nici energii, gdy zaczniesz powoli poruszać rękami.

### **PUNKTY**

Wiele ćwiczeń polega na koncentrowaniu się na pojedynczych lub połączonych w pary punktach. Dzięki tej drugiej metodzie uda ci się wzmocnić lub złagodzić energię meridianów. Dotykanie punktów na głowie pozwoli ci uwolnić nadmiar uczuć lub pozbyć się starych, nagromadzonych emocji. Skupisz się także na swoich punktach elektrycznych i czakrach. Każda z tych metod wywoła w twoim ciele inne skutki. Jednak odczucia, które pojawią się w twoich dłoniach, takie jak ciepło i pulsacje, są podobne bez względu na to, jakiemu celowi służą. Jeśli koncentrujesz się na dwóch punktach, pulsacje zaczynają się synchronizować. Punkty elektryczne mogą sprawić, że poczujesz, jakbyś wkładał palce w ogień. Wszystkie te odczucia są przejawami energii poruszającej się w twoim ciele.

### **BAW SIĘ**

Nie martw się o to, czy dokładnie wykonujesz pozycje – zamiast tego pytaj siebie, jak się w nich czujesz. Jeśli spojrzysz na nie z tej perspektywy, zaczniesz je naprawdę rozumieć i czerpać z nich korzyści. Zacznij odczuwać energię pozycji, która pochodzi z jej struktury, i tego, jak porusza się w niej

prana. Przykładowo, w pozycji orła możesz zająć się pogłębianiem zgięcia nóg lub otwieraniem ramion. Możesz także zadać sobie pytanie: jak czuje się orzeł? Podczas lotu ptak nie zastanawia się, jak utrzymać równowagę, nie szuka punktów, na których mogłoby skupić wzrok i nie myśli o swoich stopach. Po prostu leci! Unosi się wysoko i ogląda świat z góry. Przenieś to uczucie na swoje ciało – ucieleśnij pozycję. Dzięki temu odcisnie ona swoje piętno w komórkach twojego ciała, co jest o wiele ważniejsze niż precyzyjne skrzyżowanie rąk i nóg i trwanie w idealnym bezruchu.

### **PRZEBYWAJ W OTOCZENIU NATURY**

Przebywanie w otoczeniu natury to jeden z najlepszych sposobów, aby poczuć i zsynchronizować energię własnego ciała i ziemi. Wielką zaletą technik uzdrawiania stosowanych w medycynie chińskiej i ajurwedzie jest połączenie z przyrodą, jakie możemy dzięki nim uzyskać. Wibracje ziemi mają właściwości lecznicze, a chodzenie boso sprawia, że energia wpływa do naszego ciała przez punkty na podeszwach stóp, co aktywuje nasze systemy energetyczne. Istnieje także pole energetyczne zwane rezonansem Schumanna, które otacza naszą planetę i niesie ze sobą ukojenie, stabilność, pokój i żywiołowość. Kiedy opuszczasz miasto przepełnione falami o wysokich częstotliwościach lub własny dom, w którym znajduje się mnóstwo urządzeń elektrycznych, routerów WiFi i częstotliwości elektromagnetycznych, zanurzasz się w uzdrawiającej energii planety. Objawia się ona w twoim ciele przypływem wewnętrznego spokoju.

## **R**UZYSKAJ DOSTĘP DO UZDRAWIAJĄCEJ ENERGII ZIEMI

Usiądź i oprzyj się o drzewo. Postaw bose stopy na ziemi, aby połączyć się z jej energią. Dzięki tej metodzie przyniesiesz swojemu układowi nerwowemu głębokie ukojenie.

---

### **WIZUALIZACJA**

Innym skutecznym sposobem na połączenie się z własną energią jest wizualizacja. Jeśli ze względu na stan zdrowia nie możesz przyjmować pozycji jogicznych, istnieje inny sposób na uzyskanie dostępu do twoich wewnętrznych sił – musisz po prostu wyobrażać sobie, że uprawiasz tę praktykę. Wiele badań wykazało, że wizualizacja wpływa na ciało tak samo, jak rzeczywisty

trening. Przykładowo, podnoszenie ciężarów w myślach rzeczywiście zwiększa masę mięśniową<sup>2</sup>. Powinieneś wypróbować tę technikę, nawet jeśli twoje ciało cię nie ogranicza, aby przekonać się, że jest ona skuteczna.

## **R**UZIEMIENIE Z ŁYŻKAMI

Utrzymywanie siebie i własnych energii w równowadze jest ważne zarówno dla naszego fizycznego, jak i psychicznego zdrowia.

Uziemienie pojmowane jako uzyskanie połączenia z energią ziemi i zachowywanie równowagi to pojęcia, które wykroczyły poza świat jogi. Ludzie mówią o poczuciu braku równowagi, gdy mają trudności z byciem psychicznie obecnym, wykonywaniem pracy lub pozostawaniem w kontakcie ze sobą i innymi. Dzieje się tak, gdy zaniedbujemy nasze połączenie z ziemią. Emanujemy wówczas energią, ale nie potrafimy nią kierować i wykorzystywać jej do realizacji celów.

Prostym sposobem na uziemienie jest chodzenie boso po trawie, ale zdaję sobie sprawę, że nie każdy może pozwolić sobie na ten komfort. Niektórzy z nas mieszkają w wieżowcach, dużych miastach wyłożonych betonem lub w miejscach, gdzie długo leży śnieg. W takim przypadku można wykorzystać metodę polegającą na pocieraniu podeszew stóp łyżką ze stali nierdzewnej. Kolejną przydatną techniką jest włożenie łyżki do ust (po jej uprzednim umyciu) i wypychanie policzków za pomocą jej zewnętrznej strony. To skuteczny sposób na rozciągnięcie mięśni twarzy i rozluźnienie wszystkich „zaworów” w ciele.

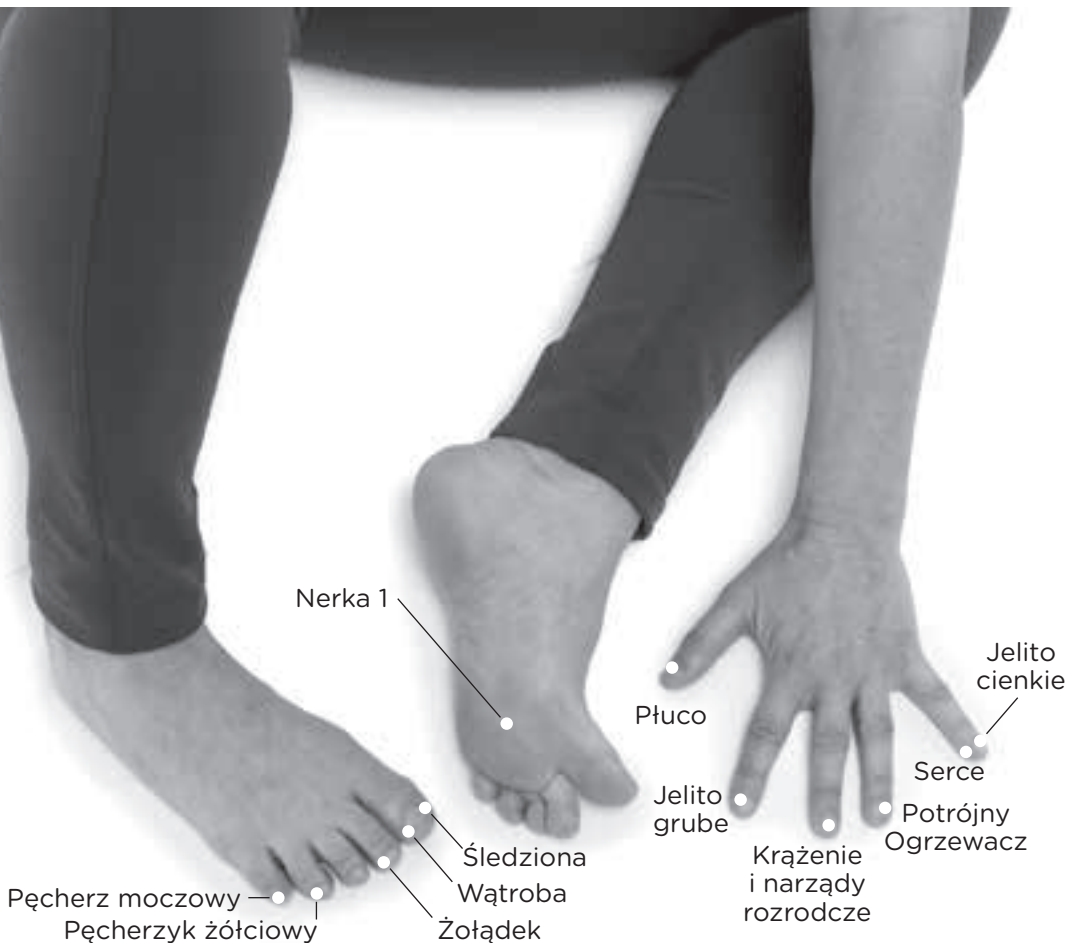
---

## **R**ZMIENIAJ PRZEPŁYW ENERGII ZA POMOCĄ PALCÓW DŁONI I STÓP

Jedną z łatwiejszych metod pracy z meridianem, który chcemy zrównoważyć, jest podjęcie próby jego aktywacji. Ludzkie ciało jest tak inteligentne, że potrafi zmienić swoją energię przy niewielkiej interwencji, takiej jak pobudzenie energii. Każdy z palców u rąk i stóp jest początkowym punktem dwunastu najważniejszych meridianów. Meridiany kończące się na palcach

dłoni to meridian serca, jelita cienkiego, Potrójnego Ogrzewacza, krążenia, narządów płciowych, jelita grubego i płuc. Na palcach stóp znajdują się: punkt pęcherza moczowego, pęcherzyka żółciowego, nerki 1 (dolna część stopy), żołądka, wątroby i śledziony.

Poprzez opukiwanie, szczypanie lub uciskanie tych punktów możesz pobudzić energię meridianu, co pomoże ci przywrócić równowagę. Dlatego właśnie podczas niektórych ćwiczeń EMjogi będziesz poruszał palcami i wykorzystywał mudry (pozycje dłoni). Aktywacja energii meridianu uruchamia energię związanych z nim organów, mięśni, nerwów i układów hormonalnych. Aby wpłynąć na ścieżkę danego meridianu, nie musisz znać na pamięć jego przebiegu; wystarczy, że będziesz opukiwał lub uciskał jego punkt końcowy.



## Testowanie energii

Testowanie energii jest jednym z najlepszych narzędzi służących do określania, czy stosowane przez ciebie metody naprawdę działają, czy właściwie wybrałeś obszar, na którym się koncentrujesz, czy twoja dieta jest korzystna i czy przyjmujesz właściwe suplementy.

Dzięki tej metodzie zapytasz swoje ciało, czy to, co robisz, ma pozytywny wpływ na twoją energię i zdrowie, czy raczej czyni cię słabszym. Testowanie energii z jednej strony wydaje się techniką podejrzaną łatwą, a z drugiej niezwykle złożoną i dopracowaną. Podobnie jak diagnostyka, to zarówno sztuka, jak i nauka.

Choć aby stać się mistrzem w tej dziedzinie, należy poświęcić mnóstwo czasu na ćwiczenia lecz równie istotna jest też umiejętność dostrojenia się i zadawania odpowiednich pytań ciału, a nie samemu umysłowi. W ten sposób wzmocnisz także swoją intuicję. Im lepiej rozpoznajesz wskazówki, które daje ci twój organizm, tym silniejszy się stajesz, ponieważ ciało zawsze wie, co jest dla niego dobre i nigdy nie kłamie. Twoje wybory wpływają na twoją energię – zacznij więc podejmować właściwe decyzje.

Nauczyłam się testować energię podczas moich pierwszych zajęć w Innersource. Podstawowa mechanika tej umiejętności jest nieskomplikowana i łatwa do wyćwiczenia. Celowo nazywamy to „testowaniem energii”, a nie „testowaniem mięśni”; ten drugi termin ma swoje źródło w Touch for Health i kinezylogii. W EMjodze testujemy przepływy energii i sposób, w jaki reagują one na pewne rodzaje bodźców elektrycznych. Nie badamy siły mięśni. Muszą to sobie uwiadomić szczególnie mężczyźni, ponieważ często postrzegają oni test mięśni jak zawody, w których należy popisać się tężyzną fizyczną. Proces testowania energii stanie się łatwiejszy, gdy zrozumiesz, że potrzebujesz tylko tyle siły, aby twoja energia mogła przepływać swobodnie.

Najlepsze i najbardziej wszechstronne wskazówki dotyczące testowania energii znajdziesz w książce Donny Eden *Energy Medicine*<sup>3</sup>. Jeśli naprawdę chcesz doskonalić swoje umiejętności, zdecydowanie powinieneś się z nią zapoznać.

W niniejszej książce podaję te wiadomości w wersji skróconej, abyś wiedział, od czego zacząć.



## **R** NAUCZ SIĘ BADAĆ POZIOM ENERGI

Testowania energii najłatwiej się nauczyć we współpracy z drugą osobą.

Stań twarzą do partnerki i poproś ją, aby wyciągnęła rękę do boku na wysokość ramion. Połóż jedną rękę na jej drugim ramieniu, a drugą na wyciągniętym nadgarstku. Upewnij się, że dłoń twojej partnerki jest otwarta.

Po pierwsze, musisz uzyskać „testowalny mięsień”. Wypowiedz imię tej osoby i każ jej powtórzyć twoje słowa:

Powiedz: „Nazywam się Sally”.

Niech twoja partnerka odpowie: „Nazywam się Sally”; jednocześnie powinienes wywierać nacisk na jej rękę, a ona powinna stawiać opór. Ręka powinna pozostać napięta.

Następnie należy upewnić się, że test jest wiarygodny.

Powiedz: „Nazywam się Nancy”. Niech twoja partnerka odpowie: „Nazywam się Nancy”; jednocześnie powinienes wywierać nacisk na jej rękę, a ona powinna stawiać opór.

Jeśli twoja partnerka nazywa się Sally, jej ręka powinna osłabnąć, gdy mówi: „Nazywam się Nancy”. Jeśli pozostaje silna lub słabnie w obu przypadkach, oboje musicie ćwiczyć Przebudzenie (strona 95), aby uzyskać prawidłowy przepływ energii. Kiedy to uczynicie, będziecie mogli powtórzyć ten wstępny test.

Gdy uda ci się już uzyskać testowalny mięsień, możesz pracować z substancją, myślą, przysięgą lub czymkolwiek, co chcesz zbadać pod kątem wpływu na ciało.

Jeśli pragniesz przetestować substancję, twój partner powinien trzymać ją przy brzuchu. Kiedy już to nastąpi, mocno dociśnij nadgarstek tej osoby. Jeśli ramię opadnie, substancja nie służy zdrowiu twojego partnera. Jeśli ramię pozostaje stabilne lub porusza się jedynie nieznacznie, substancja jest dobra lub neutralna. Możesz także zapisać przysięgę lub myśl na kartce papieru i przetestować jej prawdziwość. Warto przeprowadzić taki eksperyment z dziećmi. Dzięki temu mogą one zacząć zauważać energetyczne efekty własnych wyborów i poczuć siłę energii. Z mojego doświadczenia wynika, że zazwyczaj bardzo chętnie biorą one udział w takich działaniach.

To bardzo prosta technika, ale musi minąć trochę czasu, zanim staniesz się własnym zaufanym doradcą. Jak każda nowa umiejętność, wymaga ona ćwiczeń, które pozwolą ci nabrać biegłości.

---

## **R** NAUCZ SIĘ BADAĆ SIEBIE SAMEGO

Istnieje kilka sposobów przeprowadzania testów na własnym ciele. Za najlepszy uważam stworzenie z siebie ludzkiego wahadła. Stań przed tym, co chcesz przetestować, lub przyłóż ten obiekt do ciała i zamknij oczy. Weź głęboki wdech, a następnie opróżnij płuca. Pozwól swojemu ciału kołysać się do przodu w kierunku tego przedmiotu, co świadczy o tym, że sprzyja on twojemu zdrowiu, lub z dala od niego, co oznacza, że tak nie jest. Kluczem do przeprowadzenia udanego testu energii jest zachowanie delikatności i uważności. Jeśli utracisz skupienie, może to negatywnie wpłynąć na wynik testu. Postaraj się nie myśleć o pożądanym wyniku, zwłaszcza gdy badasz samego siebie.

Jeśli chcesz nauczyć się skutecznie wykorzystywać tę technikę, musisz często trenować i ufać własnemu ciału. Im bardziej dostrajasz się do własnych energii i pozwalasz im przemawiać do siebie, tym bardziej wzmacniasz swoją intuicję i pewność siebie.

---

## **Opukiwanie: technika wprowadzania natychmiastowych zmian w energii**

O opukiwaniu pisałam już w mojej pierwszej książce; metodę tę wykorzystam też w kolejnej. O potędze tej techniki można by opowiadać bez końca. Powstało wiele bestsellerowych książek, stron internetowych i kursów dotyczących opukiwania i uzdrawiania za pomocą Techniki Emocjonalnej Wolności, które okazują się pomocne w wielu problemach, zarówno psychicznych, jak i fizycznych, od utraty wagi po PTSD. W EFT wykorzystuje się czternaście punktów znajdujących się na ciele i prostą frazę, którą należy powtarzać. Na końcu książki zamieściłam

źródła, z których możesz skorzystać, aby dowiedzieć się na ten temat nieco więcej. W tym miejscu chciałabym przedstawić moją interpretację opukiwania pojmowanego jako część większej całości – EMjogi.

Opukiwanie jest techniką prostą i skuteczną. Pozwala nam ona na pracę z energią i rozwiązywanie problemów na płaszczyźnie energetycznej, a nie intelektualnej. Niezwykle trudno jest oduczyć się zachowań lub nawyków, zwłaszcza tych, które mają swoje źródło w nieświadomości odpowiedzialnej za 95% naszych działań, za pomocą siły umysłu. Opukiwanie jest jednym z narzędzi, które naukowiec Bruce H. Lipton nazywa „superuczeniem się” – sposobem na przeprogramowanie dysku twardego naszej nieświadomości tak, aby dokładniej odzwierciedlał nasze świadome pragnienia. Technika ta ma ogromny wpływ nie tylko na emocje, ale również na fizjologię ciała, ponieważ emocje i ciało fizyczne są ze sobą powiązane i silnie na siebie oddziałują.

Warto nauczyć się niezawodnego narzędzia, którego możemy użyć zawsze, gdy odczuwamy stres, złość, strach, poczucie winy, smutek, wstyd, a nawet objawy fizyczne, takie jak ból głowy lub innych części ciała. Opukiwanie można zaliczyć do jednej z takich metod – a przynajmniej ja tak robię! Technika ta sprzyja usuwaniu negatywnych emocji, zmniejszaniu apetytu i bólu oraz realizacji pozytywnych celów. Połączenie opukiwania i wypowiedzania precyzyjnie sformułowanych zdań usuwa z nieświadomości negatywne wzorce, uwalniając ciało i umysł od emocjonalnych i fizycznych obciążeń.

Zastanów się, co mówi do ciebie twój wewnętrzny głos. Czy jest pomocny, zachęcający, kochający? Czy kibicuje ci w stawaniu się najlepszą wersją siebie? W przypadku wielu ludzi niestety tak nie jest.

Często słyszę od mężczyzn i kobiet, którzy odnoszą życiowe sukcesy, że głos w ich głowie obraża ich, jest pełen gniewu i wrogości. Ma to swoje źródło w przedwerbalnych etapach rozwoju, kiedy to mózg chłonie wszelkie informacje niczym gąbka. Głos ten przemawia do nas autorytatywnym tonem, jakby był wyznacznikiem prawdy, i wpływa na nas tak bardzo, że często nawet nie wiemy, że nie jest „nasz” i nam nie służy. Dzięki opukiwaniu możemy go jednak przeprogramować tak, aby stał się naszym sojusznikiem.

Poniżej przedstawiam uproszczoną metodę korzystania z narzędzia, którego nauczył mnie dietetyk i kręgarz doktor Julie Schleusner, specjalista w dziedzinie leczenia ciała. Zasadniczo technika ta sprowadza się do

opukiwania za pomocą krawędzi dłoni (która stanowi część protokołu EFT). Jest to punkt jelita cienkiego, który decyduje o tym, co przechowujemy w naszym ciele, zarówno pod względem fizycznym, jak i energetycznym. Jest on połączony z meridianem serca, podejmującym te decyzje dla naszego dobra. Opukiwanie pozwala bardzo szybko zharmonizować te energie.

Wychodząc z założenia, że prawie wszystkie problemy można zredukować do dwóch podstawowych emocji: strachu lub wstydu, posuwamy się o krok dalej. Gdy dowiadujemy się, czego tak naprawdę się boimy lub wstydzimy, docieramy do sedna problemu.

## **R** NAUCZ SIĘ OPUKIWANIA

Znajdź problem, który cię niepokoi. Zaczynj opukiwać palcami zewnętrzną krawędź twojej drugiej dłoni, jednocześnie wypowiadając na głos jedno z poniższych stwierdzeń:

„Chociaż boję się [twój problem], bezwarunkowo kocham i akceptuję siebie w stu procentach przez cały czas”.

„Chociaż wstydzę się [twój problem], bezwarunkowo kocham i akceptuję siebie w stu procentach przez cały czas”.

Podczas opukiwania w twoim umyśle mogą pojawić się setki myśli. Kiedy natrafisz na taką, która wywołuje silne emocje, takie jak ból brzucha, płacz lub wściekłość, natychmiast wypełni ona całe twoje ciało. To właśnie reakcja, której szukamy. To tam tkwią nierozstrzygnięte emocje – źródła naszych problemów. Skup się na nich, gdy opukujesz swoją dłoń, wypowiadaj przytoczone powyżej stwierdzenie, dopóki nie poczujesz, że nie wywołuje już ono w tobie emocji. Fraza „w stu procentach przez cały czas” pozwala przeniknąć miłości i samoakceptacji do miejsc, których istnienia nie jesteś świadomy.

Mówiąc do ciała jego językiem, unieważniasz informacje i nawyki, które nieświadomie tobą kierują, i zaczynasz zmieniać swoje ciało i umysł na lepsze.

---



**Lauren Walker** jest certyfikowaną nauczycielką jogi, wykwalifikowaną w dziedzinie medycyny energetycznej. Została uznana za jedną ze stu najważniejszych nauczycieli jogi w Stanach Zjednoczonych. Naucza EMjogi na całym świecie. Pisano o niej w „Yoga Journal”, „New York Times” i wielu innych czasopismach. Więcej informacji na jej temat znajdziesz na stronie emyoga.net.

To praktyczny przewodnik, który pomoże Ci odkryć podstawowe przyczyny fizycznych, emocjonalnych i psychicznych dolegliwości zdrowotnych. Dzięki niemu uzyskasz również dostęp do skarbnicy potężnych praktyk służących przyspieszeniu procesu samoleczenia.

W tym łatwym do wykorzystania poradniku znajdziesz:

- proste instrukcje do nauki wyczuwania i diagnozowania subtelnej energii Twojego ciała,
- tabele referencyjne, które pomogą Ci znaleźć najbardziej efektywną praktykę dla Twojego problemu zdrowotnego,
- wiele technik EMjogi, automasaż abhyanga, nasya, oczyszczanie czakr, masaż tantryczny,
- techniki energetyczne w połączeniu z jogą,
- wskazówki dotyczące utrzymywania dobrego stanu zdrowia i równowagi na macie do jogi i poza nią.

### Joga energetyczna – idealna równowaga w życiu

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-667-9



9 788381 686679