

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 *The Subtle Body*, *The Subtle Body Practice Manual*
i *The Subtle Body Coloring Book*

„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 istoty ludzko-duchowe, 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 Yoga; 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 *Chakra Yoga*, *Wheels of Life* i *Creating on Purpose*

„Książka ta jest doskonałym przewodnikiem dla każdego, kto pragnie polepszyć swoje zdrowie i zwiększyć vitalność 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 SHUNY,

autorka *Ayurveda Lifestyle Wisdom*

„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 ENERGIA
I ODZYSKAJ ZDROWIE



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Spis treści

Rx – recepty dla zdrowia	12
Bądź górą, bądź narciarzem	13
Część 1 Umysł: Zrozumieć energię	
1 Energia i zdrowie ciała-umysłu	19
2 Praca z własną energią	41
3 Pięć Przemian	55
Tabela 1 Tabela dolegliwości ciała według Pięciu Przemian	70
Tabela 2 Tabela dolegliwości umysłu według Pięciu Przemian ...	78
Część 2 Ciało: Praktyka EMjogi	
4 Kluczowe praktyki i podstawowa praktyka EMjogi	85
5 Woda	123
6 Drewno	153
7 Ogień	175
8 Ziemia	197
9 Metal	221
Część 3 Duch: Joga w medycynie energetycznej poza matą	
10 Ajurweda i dieta	247
11 Siła i magia EMjogi: prawdziwa przemiana	267
Podziękowania	281
Bibliografia	285
Źródła	289
O Autorce	291

Rx – recepty dla zdrowia

Naucz się tej 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 natychmiast uwolnić się od napięcia	177
Naucz się nasyti	249
Automasaż Abhyanga metodą EMjogiczną	252
Jedz zgodnie z zaleceniami ajurwedy	254
Dla zdrowia 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 dół. 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 energetyczną. 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 „wyrzedażą 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 uzyskiwania do niej dostępu.

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 powinienes 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, pokładając w nich całkowite zaufanie.

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 narzędzie 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...–...) 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 z towarzyszącymi 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 nimi wcale nie jest trudna. Aby je wykorzystać, nie musisz potrafić stać na jednej ręce czy siedzieć w pełnej pozycji lotosu. Jeśli potrafisz oddychać, możesz uprawiać EMjogę. Jednocześnie nie jest ona jednak metodą, która pozwala osiągnąć natychmiastowe rezultaty. To nie jest 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. Zaczynj 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 jej 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 sprawia, 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 każda część wpływa na inną. Twoje emocje wpływają na twoje narządy; twoje narządy wpływają na twoje emocje; twoje myśli wpływają na twoją fizjologię – wszystko wpływa 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 jest 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. Używałam 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 zarówno 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 Wooly Willy, w której trzeba poruszać magnesem, aby dorysować coś na twarzy postaci za pomocą żelaznych opłków.

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_x, 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 wysnienienia, 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 EM-jogicznej 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 uwolnisz się. 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 często jest najtrudniejszym zadaniem na drodze ku właściwej odpowiedzi. Po zapoznaniu się z listami dolegliwości (strony... –....) i twoim Zestawem Pięciu Przemian (strona...) stworzysz 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 pomoże ci stworzyć idealną EMjogiczną receptę. Słuchanie rad naszych wewnętrznych przewodników pozwala nam bezpiecznie poszukiwać odpowiedzi na pojawiające się pytania.

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

PROWADZENIE DZIENNIKA

Przy rozpoczynaniu każdej nowej praktyki pomocne okaże się robienie notatek. W przeciwnym razie nawet to, co za pierwszym razem wydaje ci się niezwykle, po pewnym czasie opuści twoją pamięć. Zawsze pytam moich uczniów jak się czują na początku i na końcu zajęć. Jeśli EMjoga ma posłużyć ci do rozwiązywania określonego problemu, powinieneś prowadzić zapiski na temat zachodzących w tej sferze zmian. Pomocne jest również sporządzenie wykresu postępów i robienie notatek na temat wszystkiego, co podoba ci się (lub nie) w twojej praktyce, napotkanych trudności lub wyzwań oraz obszarów ciała lub umysłu, które są obolałe, sztywne lub sprawiają ci jakiegokolwiek inne problemy.

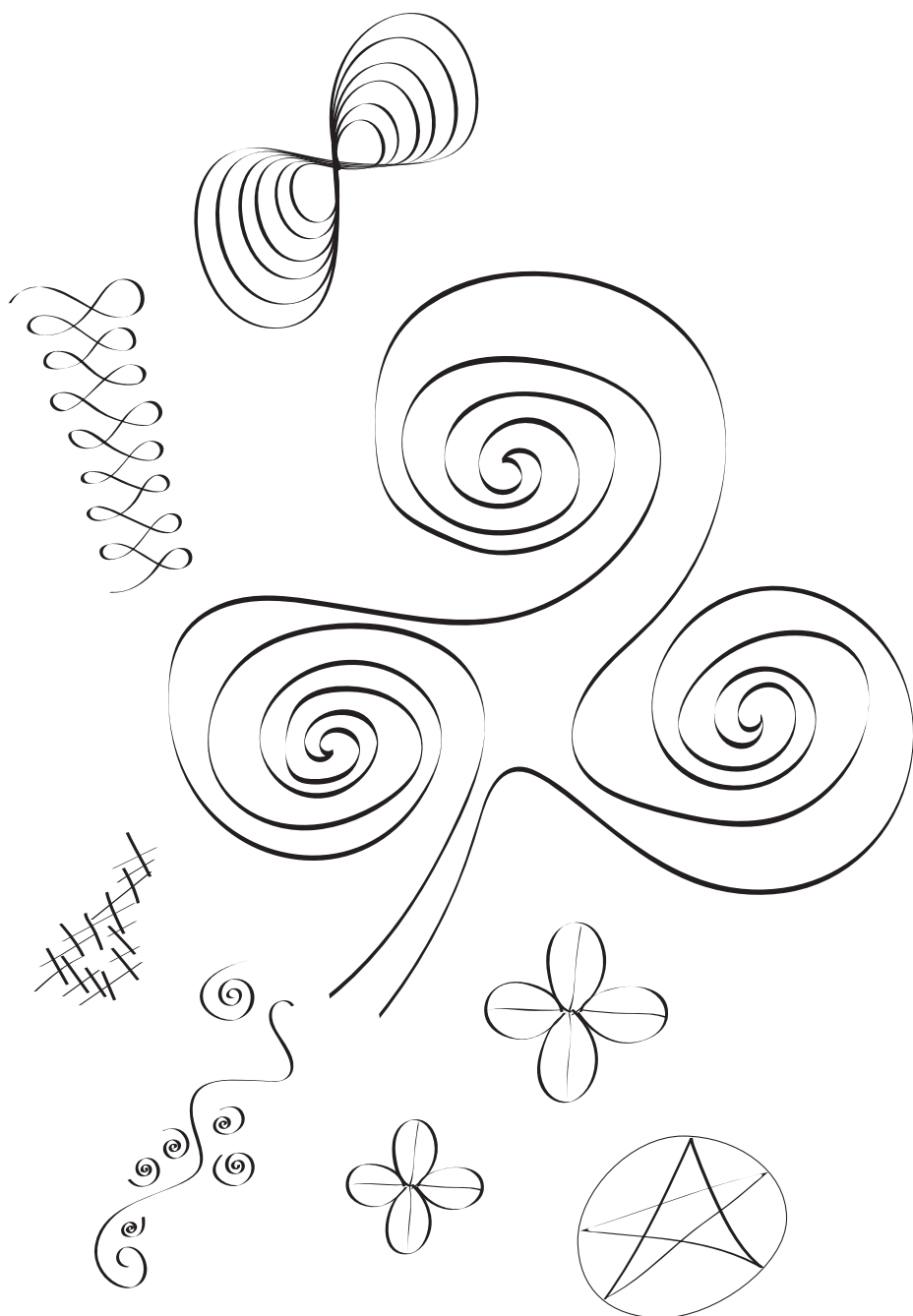
NAUCZ SIĘ NAJWAŻNIEJSZEJ PRAKTYKI I ZACZNIJ PROWADZIĆ DZIENNIK

Praktykuj Przebudzenie (patrz strona...) codziennie przez trzydzieści dni. Zaznaczaj w dzienniku daty i godziny, w których to robisz, za pomocą ptaszka lub symbolu uśmiechniętej twarzy. Dzięki temu zaobserwujesz, jak łatwo jest zacząć poświęcać czas samemu sobie i jakie zmiany przynosi to zobowiązanie.

Jeśli mierzysz się z konkretnym problemem zdrowotnym, przydatna może okazać się technika zwana strumieniem świadomości, która polega na zapisywaniu wszystkiego, co przychodzi ci do głowy, bez zastanawiania się i edytowania tekstu. Metoda ta pomaga odkryć emocje związane z fizyczną dolegliwością. Jest to sposób na dotarcie do nieświadomego umysłu.

Zalecam, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przy sobie dziennik i robić notatki, gdy pojawi się coś, co chcemy zapamiętać. Przykładowo, gdy wykonujesz ćwiczenie związane z elementem drewna, możesz zapisać fizyczne wyzwania, jakie stawia przed tobą praca z tym żywiołem. Pisz o wszystkim, co cię złości. Zastanów się, w jaki sposób mógłbyś zamienić gniew w asertywność. Czy potrafisz wykorzystać złość tak,





aby zmotywowała cię do pozytywnych działań? Możesz także odnotowywać, co wydarzyło się podczas ćwiczeń i medytacji. Czy poczułeś zmianę związaną z gniewem? Jakie rozwiązania przysły ci do głowy? Czy doszło do przemiany w obszarach ciała związanych z elementem drewna?

Kiedy udaje nam się pozbyć jakiejś dolegliwości, szybko zapominamy, że kiedyś na nią cierpieliśmy. Warto wówczas przypomnieć sobie, że naszemu ciału rzeczywiście udało się ją zwalczyć. Pamięć o takim zdarzeniu sprawia, że uzmysławiamy sobie potęgę naszego organizmu. Jeśli masz do czynienia z poważnym problemem, śledzenie zachodzących zmian i przeprowadzanych interwencji również może okazać się pomocne.

Dziennika można używać również do rysowania. Praktyka ta łączy półkule mózgu i tworzy nowe połączenia neuronowe. Możesz kreślić ósemki, aby wzmocnić je w swoich polach energetycznych (jest to najsilniejszy wzór), lub rysować triskeliony i Koło Pięciu Przemian (patrz strona...). Praktyka ta pozwala nam przełożyć myślenie liniowe na pole kwantowe – miejsce, w którym zachodzą najważniejsze przemiany, często określa się mianem „cudów” lub „magii”. Należy powiązać je ze zjawiskiem, które Albert Einstein opisał jako „upiorne działanie na odległość”. Jest ono nie tylko osiągalne, ale także możliwe do nauczania się i powtarzania.

Używaj swojego dziennika jako swojej osobistej książki służącej praktyce EMjogi i pozwól sobie na wystarczająco dużo wolności, aby odkryć moc, jaką możesz dzięki niej uzyskać.

Uzdrowianie versus leczenie

Zanim zaczniesz zagłębiać się w treść tej książki powinieneś zrozumieć różnicę pomiędzy „uzdrowianiem” a „leczeniem” – szczególnie jeśli zmagasz się z kłopotami zdrowotnymi. Matthew Sanford, autor książki *Waking*, jest jednym z najlepszych nauczycieli jogi adaptacyjnej

i paraplegikiem. W wywiadzie udzielonym *Yoga Digest* wypowiada się na ten temat w następujący sposób:

Myszę, że w naszej kulturze uzdrowienie często oznacza odwrócenie jakiegoś stanu. Każdy, kto przeżył traumę, wie, że nigdy całkowicie nie powróci do stanu sprzed tego zdarzenia. Nigdy nie będzie tak samo, i to jest w porządku. Nigdy nie będę chodził – czy w związku z tym w moim przypadku uzdrowienie jest niemożliwe? Czy może ono oznaczać dla mnie jedynie dobre podejście do bycia sparaliżowanym? Absolutnie nie! Jeśli tylko spojrzymy na nie jako na coś więcej niż uwolnienie od choroby, okaże się, że joga uzdrawia na wiele zaskakujących sposobów¹.

Czasem trudno jest nam zrozumieć ścieżkę, jaką podąża nasze życie, zwłaszcza gdy nieoczekiwanie dopada nas choroba, doznanie straty lub traumatyczne zdarzenie. Rozglądamy się wówczas za odpowiedziami, tworzymy historie, aby uzasadnić swoje nowe życie, i staramy się funkcjonować najlepiej jak potrafimy. W obliczu tych wielkich wyzwań EMjoga oferuje nam możliwość, aby zwolnić tempo, dostroić się i na nowo zrozumieć własne ciało i umysł. Pewnych trudności można się pozbyć, a choroby czasem ustępują lub przechodzą w stan uśpienia. EMjoga oferuje wiele technik, które pomogą ci przekształcić rozpacz w akceptację i zrozumienie, abyś mógł rozwijać się tak jak Matthew, zamiast po prostu próbować przetrwać kolejny dzień. Pamiętaj, że nigdy nie pozbędziesz się doświadczenia, które przeżyłeś. Jednocześnie nie oznacza to, że uzdrowienie nie wchodzi w twoim przypadku w grę. Istnieje wiele sposobów leczenia i życia, które czasem różnią się od tego, co zaplanowałeś lub czego oczekiwałeś. Akceptacja tego faktu stanowi ogromną część składową twojego procesu leczenia.

Jak twój umysł wpływa na twoje zdrowie

We wspaniałej książce zatytułowanej *Sekrety wiecznie młodych kobiet*, autorka Christiane Northrup pisze o ważnym odkryciu dokonany dzięki długoletniemu badaniu nad zakonnicami, które rozpoczęło się w 1986 roku: „[...] autopsje wykazały, że zakonnice, które rozkoszowały się życiem i nie wykazywały żadnych objawów demencji, miały w mózgu tyle samo płytek

miażdżycowych, co mniej żywotne zakonnice, u których odnotowano przed śmiercią wyraźne objawy demencji.”² Zgadza się – u obu grup kobiet zaobserwowano taką samą ilość płytki, która zdaniem wielu naukowców jest przyczyną Alzheimer’a. Jednakże zakonnice, które cieszyły się życiem i korzystały z własnej kreatywności, nie wykazywały oznak demencji. Jak to możliwe? Jeśli przyjrzymy się wyłącznie dowodom fizjologicznym, możemy jedynie stwierdzić, że to cud. Jeżeli jednak weźmiemy pod uwagę umysł jako coś ważniejszego od ciała, okaże się, że ma to znacznie większy sens. Silniej niż umysł na nasze ciało wpływa jedynie energia.

Zjawiska takie jak efekt placebo – uzdrowienie, które zdarza się po prostu dlatego, że w nie wierzymy – są często odrzucane jako anomalie, ale ich istnienie dowodzi, że umysł jest silniejszy niż ciało, ponieważ potrafi dokonywać wyborów i nie działa wyłącznie na zasadach mechaniki³.

Wiele dziwnych i intrygujących przypadków działania siły umysłu można odnaleźć w dokumentacji pacjentów z licznymi zaburzeniami osobowości. Doktor Deepak Chopra opisał jeden z takich przypadków w *Perfect Health*. Małe dziecko reagowało silną alergią na sok pomarańczowy, którego wypicie powodowało u niego rany na całej skórze. Kiedy w ciele-umyśle dziecka pojawiała się inna osobowość, reakcja alergiczna nie występowała⁴. Wskazuje to na fakt, że umysł „wybiera” na co reaguje i może zmienić zdanie w mgnieniu oka. Myśli zastępują chemiczne interakcje organizmu. Opisany młody pacjent robił to nieświadomie. Gdyby zaczął używać swoich umiejętności z premedytacją, jego zdolność samouzdrawiania byłaby naprawdę niesamowita.

Jednym ze sposobów, dzięki którym umysł może przekształcać sam siebie, jest praktyka wizualizacji. W książce *The Brain's Way of Healing* kanadyjski psychiatra Norman Doidge przytacza dowody kliniczne dotyczące osób cierpiących na ekstremalny i przewlekły ból, które przez całe życie przyjmowały silne środki przeciwbólowe. Doidge wykorzystał także efekty pracy Michaela Moskowitz’a, specjalisty od bólu i psychiatry, który uczył swoich klientów intensywnych praktyk wizualizacyjnych, i stwierdził, że za ich pomocą pacjenci potrafili zmieniać strukturę swojego mózgu. Lekarzowi udało się zmniejszyć i wyeliminować przewlekły ból poprzez zachęcenie pacjentów do zmniejszania receptorów bólu i przekształcania map mózgu dzięki sile ich własnego myślenia⁵.

Wizualizacja jest jednym z narzędzi, które nauczysz się wykorzystywać do przenoszenia energii przez ciało. Wiele badań potwierdza skuteczność tej metody. Grupy tak różnorodne jak znani sportowcy i osoby

sparaliżowane stosują praktyki wizualizacji, dzięki którym udaje im się osiągać wspaniałe wyniki.

Moje osobiste doświadczenie uzdrawiania za pomocą siły umysłu ma swoje źródło w książce *Healing Back Pain* autorstwa doktora Johna E. Sarno. Specjalista ten uważa, że ból pleców bierze się z nieprzepracowanego gniewu. Odkąd zaczęłam stosować zalecaną przez niego metodę, moje problemy z kręgosłupem należą do przeszłości.

Wszystkie opisane powyżej przypadki świadczą o tym, że świadomy umysł potrafi uleczyć ciało. Co jednak z umysłem nieświadomym? Przytoczyłam przykład chłopca o wielu osobowościach, który w bitwie toczącej się między jego świadomym i nieświadomym umysłem określał, co przejawiała się w jego ciele. Placebo działa poprzez połączenie przekonań świadomego umysłu z nawykami umysłu nieświadomego. Jeśli uda ci się je ze sobą połączyć, twoje życie zmieni się nie do poznania. Doktor Bruce H. Lipton, autor książek *Biologia przekonań* i *The Honeymoon Effect*, oferuje jasny i prosty wgląd w moc nieświadomości, która rządzi naszym życiem.

Świadomy umysł jest tym, o czym teraz myślisz. To twoje ego, twoje poczucie własnej wartości, twój decydent. To także kreatywny umysł, bardziej zaawansowana część ciebie, która *reaguje* na bodźce, a nie tylko działa instynktownie. To ta część ciebie, która zawiera twoje marzenia i pragnienia. Twój nieświadomy umysł to oprogramowanie sterujące wszystkim innym – zarządza ono 95% twojego życia. To tam utrzymują się twoje nawyki. Twój nieświadomy umysł został zaprogramowany, gdy byłeś dzieckiem; proces ten kończy się mniej więcej, gdy kończymy siedem lat. Wszystko co przychodzi ci łatwo, bez myślenia i wysiłku, zostało dobrze zaprogramowane w twojej nieświadomości. Jeśli jako małe dziecko słyszałeś, jak rodzice kłócą się o brak pieniędzy, jako dorosły prawdopodobnie będziesz zachowywał się tak samo; istnieje również większa szansa, że będziesz miał problemy finansowe⁶.

Na szczęście wszyscy możemy przeprogramować tę część naszego jestestwa. Posiadamy narzędzia, dzięki którym możemy uzyskać dostęp do naszej nieświadomości i wprowadzić nowe, pozytywne programy, które odpowiadają twoim świadomym pragnieniom.

Praktyki oddechowe (pranajama, strona...) są w jodze tak ważne, ponieważ oddech jest bezpośrednim łącznikiem pomiędzy świadomym i nieświadomym umysłem, a zmiana zachodząca w jednym z nich wpływa na drugi. Opukiwanie (strona...), prowadzenie dziennika i wokalizacja to inne narzędzia służące do zmiany wzorców. EMjoga została zaprojektowana

tak, aby każdy mógł zjednoczyć w sobie te przeciwstawne siły i żyć w zgodzie z najgłębszymi pragnieniami swojej duszy i swoim najwyższym celem.

Jedyną siłą tak potężną jak umysł jest energia, a kolejnym celem tej książki jest połączenie tych dwóch elementów w jedną, spójną całość. Powinieneś zdać sobie sprawę, że nosisz w sobie klucz do samouzdrawienia. Twoje przekonania i myśli wpływają na ciebie bardziej niż jakikolwiek inny czynnik na tej planecie i są nierozzerwalnie związane z polami energii tworzącymi twoje ciało.

Jak energia wpływa na twoje zdrowie

Nauka leżąca u podstaw połączenia umysł-ciało w końcu zaczyna łączyć się z głównym nurtem badawczym. Obecnie prowadzone są rzetelne badania, które łączą nasze emocje, poziom stresu i radości oraz inne stany umysłu bezpośrednio z problemami fizycznymi.

Choć eksperymenty te wciąż są w powijakach, mam nadzieję, że za kilka lat zrozumienie zdolności energii do wprowadzania zmian w ciele stanie się częścią konwencjonalnej nauki. Techniki takie jak akupunktura, która działa na meridiany (jeden z naszych systemów energetycznych), i reiki (praktyczna technika leczenia) zostały zbadane i udokumentowane pod kątem ich korzystnych efektów. Coraz więcej osób leczy się sposobami, które jeszcze kilka lat temu zostałyby przez nie całkowicie odrzucone.

Doktor James L. Oschman poświęcił swoje życie zawodowe badaniu medycyny energetycznej. Dotarł do naukowego wyjaśnienia faktu, jak ciało fizyczne jest połączone z ciałem energetycznym poprzez tkankę powięziową. Dzięki tym odkryciom możemy dziś racjonalnie wytłumaczyć działanie akupunktury, akupresury i wielu innych technik EMjogi. Wszystkie kanały energetyczne w naszym ciele są połączone, więc jeśli dostarczymy energię do jednego obszaru ciała, natychmiast przepełnia ona cały nasz organizm. Oto krótki fragment wykładu, który doktor Osman wygłosił w 2013 roku na zaawansowanym kursie w Phoenix w Arizonie w Inner-source, w szkole Donny Eden:

Żywa matryca to układ, który obejmuje całe ciało i fizycznie łączy jego wszystkie części. Jest to jeden żywy system, który dotyka wszystkich innych systemów. Przenika on i otacza wszystkie narządy,

mięśnie, kości i włókna nerwowe... elementami tej matrycy są półprzewodniki... Oznacza to, że elektrony znajdujące się w białkach i innych cząsteczkach nie są ograniczone do wiązań chemicznych, które utrzymują układ razem, ale mogą swobodnie się poruszać, przenosząc energię i informacje przez organizm. Fizyka kwantowa mówi, że elektrony są zdelokalizowane. Fizyka kwantowa i półprzewodniki są podstawą medycyny energetycznej.

Według Oschmana ta żywa matryca, zwana także macierzą zewnątrz-komórkową, jest tkanką łączną lub kolagenem, który przepływa przez i wokół każdego układu w ciele. „Wywiera ona specyficzny i ważny wpływ na dynamikę pracy komórek, tak samo jak hormony lub neuroprzekaźniki”⁷.

Innym niewidzialnym układem energii, który wpływa na ciało, jest pole morficzne. Koncepcja ta została po raz pierwszy zaproponowana na początku XX wieku. Naukowcy próbowali wówczas wyjaśnić za jej pomocą rozwój zarodków. Hipoteza została rozwinięta przez współczesnego biologa, doktora Ruperta Sheldrake’a, któremu udało się wyjaśnić zasady organizowania nie tylko struktur biologicznych, ale wszystkich obiektów w przyrodzie, od kryształów do komórek i społeczności ludzkich. Hipoteza pola morficznego sugeruje, że wszystko w świecie fizycznym rozwija się i organizuje tak, aby rezonować z niewidzialnymi polami. Fakt, że te morficzne (dosłownie „nadające formę”) pola ewoluują – co pozwala nam zrozumieć wypracowaną przez Sheldrake’a koncepcję „nawyków natury”⁸ – czyni to zagadnienie jeszcze bardziej interesującym.

Donna Eden od lat bada pole, które organizuje i wpływa na rozwój systemów energetycznych organizmu. Jest ono warstwą aury, czyli pola energetycznego, które otacza i chroni ciało. Kiedy Donna poznała doktora Sheldrake’a i usłyszała, jak objaśnia on swoją teorię rezonansu morficznego, pomyślała „bingo!”. Odkrycia naukowca idealnie odpowiadały teorii mówiącej o istnieniu aury, jej wpływie na energię ciała, a także oddziaływaniu systemów energetycznych organizmu na jego struktury fizyczne i funkcjonowanie. Podobnie jak pola morficzne Sheldrake’a, ta „morficzna” warstwa aury ewoluuje w czasie i jest odpowiedzialna za nawyki naszych energii, zarówno te, które nam służą, jak i te, które są szkodliwe. Kiedy uświadomimy sobie istnienie tego pola i zdobędziemy pewne narzędzia, aby uzyskać do niego dostęp, wkroczymy w sferę stosowanego rezonansu morficznego, czyli zdolności do przekształcania naszych układów

fizycznych i energetycznych za pomocą tych pól. Wymyślono szereg prostych sposobów pracy z naszymi polami morficznymi w celu zmiany nawykowych wzorców energii w naszym ciele, a nawet w naszym myśleniu i zachowaniu (jeden z nich przedstawiam na stronie ...).

Dzięki odkryciu pól morficznych możemy wyjaśnić, dlaczego tak trudno jest wprowadzać w nich zmiany – zostały one zaprojektowane w celu podtrzymywania nawyków wypracowanych przez lata ewolucji. Pomaga nam ono również zrozumieć naszą wzajemną łączność ze sobą i ze światem. Podobne grupy cechują się podobnym rezonansem; zgodnie z tą hipotezą, gdy masa krytyczna ich członków uczy się nowego zadania, ma to wpływ na wszystkie inne osoby przynależące do danej grupy. Jest to zgodne z zasadą jogiczną, według której uzdrawiając samych siebie leczymy równocześnie cały świat.

Zjawisko rezonansu morficznego wyjaśnia, dlaczego to, co robisz jako jednostka, ma znaczenie dla innych. Energia jednostki ma ogromny wpływ na społeczność. Kumuluje się. Tworzy wzory, systemy i nawyki. Dlatego właśnie stosunkowo niewielu ludzi, którzy są zaangażowani we wspólny cel, może dokonać w świecie zmian, które wydawały się niemożliwe. Dlatego właśnie takie masowe zmiany w dynamice świata nazywane są „ruchami”. Ludzie poruszający się razem, łączący swoje nawyki, zwiększają siłę pola, a to odbija się echem na całej grupie.

Pokojowe protesty są przykładem wspólnego dążenia ludzi do dobra nie tylko dla samych siebie, ale także dla innych. Jeśli czujesz się przytłoczony wyzwaniem obecnego świata, możesz znaleźć pocieszenie w wiedzy, że energia może ulegać ogromnym przemianom i że twoje indywidualne działania mogą się do tego przyczynić. Twój sposób życia składa się na to, jak funkcjonuje świat.

Wzorce nie zawsze jednak łatwo poddają się zmianom. Widzimy to, gdy próbujemy zmieniać nasze przyzwyczajenia – wymaga to świadomego działania, powtarzalności i siły woli. Mimo to możemy pozbyć się niekorzystnych nawyków. I niezależnie od tego, czy dotyczą one nas samych, czy całego świata, wymaga to podobnego rodzaju interwencji. Choć jeśli nie ma wystarczającej masy krytycznej, może się to wydawać trudne, przemiana kilku osób może energetycznie utorować drogę dla wielu innych ludzi. Być może brzmi to jak magia, ale jeśli przyjrzymy się temu przez pryzmat rezonansu morficznego, zrozumiemy, skąd wynikają zdolności naszego ciała do uzdrawiania. Opanowanie niewidzialnych sił, które wpływają na nas

każdego dnia, zamienia nas w magików władających własnym zdrowiem i witalnością. Im szybciej to zrobimy, tym szybciej odnajdziemy w naszym życiu magię, której tak bardzo pragniemy. Energia i magia są ze sobą ściśle powiązane. Obie są niewidzialne i potężne.

Ludzkie ciało ma wrodzoną, wbudowaną zdolność do leczenia, którą pragnie wykorzystywać – i rzeczywiście poświęca na to większość czasu. Oprócz trawienia, najważniejszymi funkcjami ciała są działania regeneracyjne – oczyszczanie, gromadzenie i eliminacja toksyn. Ciało wie, jak się leczyć, a my przede wszystkim musimy przestać przeszkadzać mu w wykonywaniu tego zadania. Doktor Andrew Weil, pionier w dziedzinie medycyny integracyjnej, doskonale podsumowuje tę koncepcję w swojej bestsellerowej książce *Spontaneous Healing*:

- Samoleczenie jest nieodłączną zdolnością istot żywych. DNA zawiera wszystkie informacje potrzebne do wytworzenia enzymów służących do samonaprawy.
- Zdolność do samoleczenia działa nieprzerwanie i jest zawsze dostępna.
- System samoleczenia ciała potrafi diagnozować uszkodzenia.
- System samoleczenia ciała potrafi usuwać uszkodzone struktury i zastępować je nowymi.
- System samoleczenia ciała nie tylko neutralizuje skutki poważnych obrażeń... zarządza także procesami, które nieustannie utrzymują właściwą strukturę i funkcjonowanie organizmu...
- Procesy samoleczenia leczenia zachodzą spontaniczne⁹.
- Jeśli twoje energie są dobrze zorganizowane i zoptymalizowane, twoje ciało może przejąć kontrolę i uleczyć się, dając ci moc, której potrzebujesz, aby twoje życie przebiegało tak, jak chcesz.