

Ewa Kulejewska

AUTOTERAPIA

Sposoby i metody leczenia duszy i ciała



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

AUTOTERAPIA

Ewa Kulejewska

AUTOTERAPIA

Sposoby i metody leczenia duszy i ciała



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Aleksandra Wróbel
Korekta: Beata Piecychna

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-225-4

Copyright © Ewa Kulejewska 2011

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2011
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
ROZDZIAŁ I.	
LUDZKIE CIAŁO – PRZYJACIEL CZY WRÓG	9
ROZDZIAŁ II.	
SPOSOBY I METODY AUTOTERAPII	55
ROZDZIAŁ III.	
ZABIEGI WPŁYWAJĄCE POZYTYWNIIE NA SKÓRĘ	65
LITERATURA WYKORZYSTANA	115

ROZDZIAŁ I

Rozdział, którego nie musisz czytać, bowiem zawiera zbyt dużo informacji.

LUZKIE CIAŁO – PRZYJACIEL CZY WRÓG

Organizm składa się z wielu pojedynczych komórek zorganizowanych w poszczególne układy, narządy czy części, tworzące całe ciało. Najważniejszym układem jest nerwowy, ale badania wielu naukowców z tej dziedziny dowiodły, że życie może się toczyć dalej nawet wtedy, gdy ten układ jest upośledzony. Kiedy ten lub inne układy są upośledzone, zmienia się jednak jakość życia.

Życie jako takie nie istnieje bez energii lub jest ono energią, którą można zobaczyć lub wyczuć w postaci aury wytwarzanej w podstawowej jednostce, z której zbudowany jest organizm, czyli w komórce. Żywa komórka stanowi mieszaninę zwykłych składników mineralnych i związków organicznych, jakie występują w przyrodzie zwanej nieożywioną. Organizmy żywe różnią się znacznie od materii martwej, między innymi najbardziej uniwersalnym, stałym i zorganizowanym metabolizmem. Od funkcji tej zależy również myślenie. Do podtrzymania wszystkich procesów życiowych konieczny jest stały dopływ pokarmu, wody oraz tlenu. Aby pokarm mógł być wchłonięty przez jelita i włączony do krwiobiegu, musi zostać strawiony, czyli odpowiednio przetworzony na materiał potrzebny do budowy i od-

nowy własnych tkanek. Trawienie, owo przetwarzanie, polega na rozdrobnieniu pokarmu na najmniejsze cząstki i uwolnieniu substancji energetycznych podtrzymujących wszystkie procesy życiowe. Inaczej mówiąc, powiedz co jesz, a powiem Ci, jaki jesteś i czego brakuje w twoim organizmie, a nawet jak myślisz – bardziej pozytywnie czy negatywnie.

Oprócz funkcji, jaką spełnia układ trawienny, łatwo sprawdzić można działanie całego organizmu, połączonego na wielu poziomach i zależnego nie tylko od jednego układu, ale od wszystkich, sprzężonych we wspólną całość.

Żołądek to główny zbiornik gromadzący pokarm. Jego nadrzędną funkcją jest rozdrobnienie go na konsystencję przyswajalną przez dalsze odcinki przewodu pokarmowego. Cały ten proces odbywa się nieomal bez udziału naszej świadomości, wewnątrz organizmu. Z chwilą gdy przełykamy pokarm, zostają kaskadowo uruchomione wszystkie pozostałe reakcje, angażując w to cały organizm – wszystkie systemy i zmysły.

Gdyby prześledzić proces oddychania, patrzenia, mówienia czy poruszania się, można by zauważyć, że reakcje odbywają się w podobny sposób jak w wyżej przedstawionym układzie trawiennym – jedne uruchamiają, następne ponownie angażują cały organizm. Brak lub nadmiar pokarmu, np. w postaci głodu czy przejedzenia, są sygnałem alarmowym – stresowym, czego objawem jest ból lub silny lęk prowokujące do działania oraz zwrócenia uwagi nie tylko na dany organ, lecz i obszar zewnętrzny.

Reakcje te, widoczne poprzez ból, mają na celu zainteresowanie, skupienie uwagi na sobie, zastosowanie odpowiedniego działania i szukanie sposobu, by uniknąć dyskomfortu. Bez bólu, a więc bodźca płynącego z ciała, nasze zdrowie, a nawet życie, byłoby ciągle zagrożone. W tym momencie należałoby wyciągnąć pierwsze wnioski odnośnie do tego, o czym mówi dany organ, jakim szyfrem do nas przemawia, czy działamy, a raczej, czy myślimy właściwie.

Organizm człowieka to nie pojedyncze układy, organy, narządy czy funkcje; to zespół połączony ze wszystkim, co nas otacza na wielu poziomach. Jeżeli zakłócony zostanie którykolwiek element zespołu, efektem będzie choroba, a kiedy zakłócenia potrwają już jakiś czas, powstanie stan trudny do wyleczenia.

Na temat tak zwanych trudnych chorób napisano już wiele prac i przeprowadzono wiele badań.

Te trudne choroby, do których zalicza się chorobę wrzodową czy chorobę nowotworową, wyłączają człowieka dotkniętego nimi z aktywności twórczej, pozbawiają możliwości realizowania wyznaczonych celów i zadań.

Choroba jednostki dotyczy nie tylko pojedynczego człowieka, ale również całego społeczeństwa, bowiem pozbawia społeczeństwo bardzo często ludzi dla niego znaczących.

Co przyczynia się do wystąpienia tych trudnych chorób?

Jakie czynniki osłabiają układ immunologiczny?

Czy takie czynniki istnieją?

Czy zachodzi korelacja między bodźcami a sposobem reagowania na nie?

Dlaczego powstają choroby?

Co to jest ogólnie choroba?

Jak to się dzieje, że jeżeli już choroba wystąpi, to jedni chorują dłużej, inni krócej, jedni zdrowieją, a inni umierają?

Te i inne jeszcze pytania zajmowały wielu ludzi: tych, którzy widząc cierpienie, starali się nieść ulgę.

Sposoby uwalniania od choroby były i są wielorakie: od oddziaływań chemicznych (leki) i fizycznych (zabiegi chirurgiczne) do terapii psychologicznej.

Człowiek został przebadany na wielu poziomach, począwszy od struktury materialnej, czyli budowy anatomicznej całego organizmu, a skończywszy na budowie komórkowej oraz molekularnej.

larnej, składającej się na ludzkie ciało.

Człowieka jako całości nie można rozpatrywać jednak tylko na płaszczyźnie struktury komórkowej. O tym, że człowiek jest „tworem” ciała i ducha, wiadano już w starożytności.

Platon mówi o tym w ten sposób: *Szaleństwem byłaby chęć leczenia tylko ciała bez ducha*¹. A więc człowiek to również płaszczyzna psychiczna. Połączenie tych płaszczyzn daje dopiero możliwość pomocy. Zatem potraktowanie człowieka jako całości może rokować pomyślnie i prowadzić do wyzdrowienia nie tylko na poziomie materii, ale i na poziomie psychicznym.

Obecnie wielu lekarzy doszło do jednoznacznego wniosku, że wszelkie zaburzenia, czyli brak równowagi objawiający się chorobą, są współoddziaływaniem ciała i umysłu.

Innym czynnikiem konstytucjonalnym jest stan układu nerwowego. Z przeprowadzanych badań wynika, że ludzie chorzy są pełni niepokoju, stanów lękowych, napięć lub skrytości.

U chorych, zwłaszcza z dwunastniczym umiejscowieniem choroby, stwierdza się najczęściej wzmożone wytwarzanie kwasu solnego.

Powstawanie ubytku tkankowego – wrzodu – musi być wynikiem zaburzenia naturalnej równowagi pomiędzy siłami agresywnymi a obronnymi.

Napięcie układu przywspółczulnego może powodować wzmożone wydzielanie soku, zwłaszcza na czczo i w fazie głodowej. Pozostawianie więc żołądka długi czas na czczo może również prowadzić do tej tak trudnej do wyleczenia choroby.

Choroba, czyli zakłócenie w pracy jednego organu, a co za tym idzie, całego organizmu, wystąpić może na skutek tak znacznej struktury dyssypatywnej. Pojęcie struktury dyssypatywnej wprowadził belgijski fizykochemik Prigogine.

Pojęcie to dotyczy rozpraszania energii, degradacji. W czasie tych nieodwracalnych zmian powstawać mogą struktury nie-

¹ Koziellecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, PIW, Warszawa 1976.

spotykane w warunkach równowagi termodynamicznej, które zanikają z chwilą zatrzymania nieodwracalnego procesu. Do rozproszenia energii, w którą zaopatrzony jest każdy organizm, dochodzi najczęściej pod wpływem silnych emocji.

Długotrwałe, silne, negatywne emocje nazwano **dystresem**.

Jedną z przyczyn, a według ciągle trwających badań dominującą przyczyną, powstawania chorób w życiu człowieka jest stres. *Człowiek, który częściej i łatwiej podlega pobudzeniom psychicznym wydziela sok żołądkowy bez przerwy* – napisano w „Chorobach Wewnętrznych” pod redakcją F. Kokota², a prof. E. Miętkiewski w „Zarysie fizjologii lekarskiej” pisze, że zdrowy, prawidłowo pracujący organizm podlega regulacji hormonalnej, lecz: *cała ta regulacja może ulec zachwianiu [...] głównie pod naporem bodźców bardzo silnie pobudzających, zwanych stresowymi, np. uraz, oparzenie, głód, ból, strach, emocje, frustracja*.

A zatem według przeprowadzonych badań choroba to brak równowagi wywołany stresem.

Pojęcie stresu wprowadzone zostało przez kanadyjskiego fizjologa Selye, gdzie w przedmowie do tejże pozycji W. Dega mówi: *Stres powoduje zakłócenie równowagi psychicznej, obniża zdolność człowieka do pracy, jego funkcjonowanie i jego przydatność społeczną*³.

Czym jest ten stres?

STRES

Jest to mechanizm mobilizujący drzemiącą w organizmie energię obronną, gdy organizm jest poddany jakiemś obciążeniu, bez względu na to, czy jest to obciążenie psychiczne czy fizyczne, i niezależnie od tego, czy jest ono przyjemne czy przykre. Każde obciążenie wywołuje w organizmie alarm, który rejestro-

² Kokot F., *Choroby wewnętrzne*, PZWL, Warszawa 1996.

³ Selye H., *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977, s. 5.

wany przez narządy zmysłów jest przekazywany do podwzgórze i przysadki mózgowej. Bodziec alarmowy przenosi się na nerwowy układ wegetatywny. Gruczoły wydzielania wewnętrznego otrzymują sygnał do natychmiastowej reakcji. Człowiek jest przygotowany do odpowiedniego zadania. Stres jest przede wszystkim normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu. Wszelkiego rodzaju aktywność wprawia w ruch nasz mechanizm stresowy. Brak reakcji stresowej oznacza śmierć.

Kiedy taka gotowość do odpowiedniej sytuacji nie może być rozwiązana, człowiek staje się jej ofiarą. Ta niemożność prowadzić może do powstawania wrzodów żołądka i dwunastnicy, ale również wystąpienia innych chorób, w tym chorób serca, które można wyleczyć bez środków farmakologicznych, jeśli tylko usunie się „stresora”.

Według Selye wyróżniamy trzy stadia przystosowania:

- reakcję alarmową,
- stadium odporności,
- stadium wyczerpania.

Rzeczywisty stres to percepcja zewnętrznego bodźca przez mózg lub inną określoną część ciała – jest to więc pewnego typu reakcja. Niewyrażenie silnych uczuć, niezaspokojenie nawet tych podstawowych uczuć i potrzeb, np. głodu, prowadzi do stresu.

Stres jako taki jest potrzebny, ponieważ wszystko, cała nasza aktywność, a więc jedzenie, myśli, emocje, środowisko, w jakim żyjemy – absolutnie wszystko w naturalny sposób wywołuje reakcje stresowe.

Hans Selye podzielił stres na pozytywny eustres i negatywny dystres.

Eustres to naturalny stan pobudzający do życia.

Dystres to nienaturalny stan – przeciągający się, długotrwały, nieprzerwany proces.

RELAKSACJA PROGRESYWNA WG COLSONA

KOŃCZYNY DOLNE

RUCH

Zgięcie grzbietowe. Należy zgiąć stopę ku górze, po czym rozluźnić nogę w stawie skokowym.

Zgięcie podeszwowe. Należy zgiąć stopę ku dołowi i możliwie najmocniej naciskać stopy w stawie skokowym. Teraz należy rozluźnić mięśnie zupełnie.

Odwroćenie stopy. Należy mocno odwrócić stopę, po czym ją rozluźnić.

Wyprostowanie w stawie. Należy wyprostować nogi w kolanach, naprężyć kolana i wcisnąć w materac! A teraz należy je rozluźnić.

Przywodzenie w stawie. Jeszcze raz należy wyprostować nogi w kolanach, złączyć je razem i dociskać do siebie jak najmocniej, po czym rozsunąć i rozluźnić.

KOŃCZYNY GÓRNE

Prostowanie palców. Należy wyprostować palce i naciskać nadgarstkiem na poduszkę, po czym mocno docisnąć rękę w stawie nadgarstkowym i rozluźnić.

Zginanie palców. Należy mocno zgiąć palce i nadgarstki, a także rękę w stawie łokciowym. A teraz należy rozluźnić całą kończynę.

Prostowanie w stawie łokciowym. Należy wyprostować palce, rękę w stawie łokciowym i mocno przycisnąć ją do boków. Należy wyprostować palce, rozluźnić i odsunąć rękę od tułowia.

Przywodzenie w stawach ramiennych.

GŁOWA I KARK

Obroty. Należy zamknąć oczy, a teraz obrócić wolno głowę w prawo, w lewo – jest ciężka – a teraz obraca się łatwo.

Twarz należy przesunąć do przodu, rozluźnić mięśnie i wypoczywać.

Zginanie. Należy unieść głowę ponad materac, trzymać mocno jeszcze chwilę, opuścić z powrotem i rozluźnić kark.

Prostowanie. Należy wciskać głowę w materac, mocno, jeszcze mocniej i rozluźnić mięśnie

Mięśnie twarzy. Należy mocno zaciskać zęby i szczęki, a na koniec rozluźnić.

TUŁÓW

Mięśnie brzucha. Należy bardzo mocno wciągnąć mięśnie brzucha i rozluźnić.

Mięśnie prostujące. Należy bardzo mocno wyprężyć klatkę piersiową i rozluźnić cały kręgosłup.

Mięśnie oddechowe. Należy bardzo głęboko wdychać powietrze.

Należy rozluźnić mięśnie, oddychać swobodnie, i rozluźnić się, a potem skoncentrować się.

Doskonałą techniką rozluźnienia w pozycji leżącej jest metoda twórcy treningu autogennego Schultza.

TRENING AUTOGENNY WG SCHULTZA

*Leżę wygodnie,
bardzo wygodnie.
Zamykam oczy.
Rozluźniam wszystkie mięśnie.
Oddycham lekko, równo i spokojnie.
Wszystko staje się mało ważne,
odległe i obojętne.
Nie myślę o niczym.
Odczuwam spokój,
głęboki spokój.
Zagłębam się w łagodną ciszę.
Rozluźniam mięśnie prawej ręki.
Prawa ręka staje się ciężka,
bardzo ciężka.
Nie mogę jej unieść.
Rozluźniam mięśnie lewej ręki.
Lewa ręka staje się ciężka,
bardzo ciężka.
Nie mogę jej unieść.
Oddycham lekko, równo, swobodnie.
Rozluźniam mięśnie prawej nogi.
Noga staje się ciężka,
coraz cięższa.
Jest już tak ciężka, że nie mogę jej unieść.
Oddycham lekko, równo, swobodnie.*

Rozluźniam mięśnie lewej nogi.
Noga staje się ciężka,
coraz cięższa.
Jest już tak ciężka, że nie mogę jej unieść.
Oddycham lekko, równo, swobodnie.
Rozluźniam mięśnie szyi, twarzy i całej głowy.
Głowa spoczywa spokojnie, zupełnie bezwładnie.
Jest ciężka.
Całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne.
Odczuwam spokój,
głęboki spokój i wewnętrzną ciszę.
Ciepło przepływa przez moją prawą rękę.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej.
Ręka jest coraz cieplejsza.
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej.
Ręka jest coraz cieplejsza.
Ciepło przepływa przez moją lewą nogę.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej.
Noga jest coraz cieplejsza.
Ciepło z rąk przesuwa się na klatkę piersiową.
Ciepło z nóg przesuwa się w kierunku brzucha.
Ciepło ogarnia całe moje ciało.
Moje ciało jest rozluźnione jak w ciepłej kąpieli.
Czuję odprężenie.
Czuję wielki spokój wewnętrzny.
Ten spokój zostanie we mnie.
Daje mi on siłę i pewność siebie.
Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego, krzepiącego snu.
Uczucie bezwładności powoli ustępuje i znika.
Otwieram oczy.
Mam uczucie odświeżenia i rzeskości.
Jest mi lekko.
Jest mi dobrze.

Jeżeli odprężamy się w ciągu dnia, relaks możemy zakończyć teraz. Jeżeli relaksujemy się wieczorem, zakończenie powinno brzmieć następująco:

*Jest mi dobrze.
Jest mi bardzo dobrze.
Ogarnia mnie ciepła cisza i łagodna senność.
Czuję ciepło przyływu snu.
Sen otacza mnie i zagarnia.
Łagodnie pogrążam się we śnie.
Zасыpiam,
zасыpiam.*

Relaks ten można nagrać samemu lub postarać się o gotowe nagranie. Najlepsze efekty daje wtedy, kiedy zapamiętamy go i poprowadzimy własnymi myślami.

Stosowanie tej metody zastępuje dwie godziny dobrego, zdrowego snu.

Na marginesie dodam, że sama stosuję go w stresujących i wymagających zwiększonego odpoczynku momentach. Zapewniam, że efekty odprężające są bardzo dobre.

Relaks ten z powodzeniem zdaje egzamin również u ludzi mających problemy z zasypianiem. Bardzo często jest zbawienny dla ludzi cierpiących i ludzi chorych, np. z podwyższoną temperaturą ciała (wspaniałej właściwości tego relaksu w takich okolicznościach doświadczyłam na sobie).

Kiedy nauczymy się relaksacji i pocujemy dobroczynny wpływ tej metody, możemy przejść do wizualizacji. W wizualizacji bowiem występuje połączenie relaksu z wyobrażonymi obrazami.

Wizualizacja to tworzenie obrazów mentalnych w mózgu na podstawie wcześniejszych doświadczeń angażujących świadomie nasze zmysły. To swoiste przypominanie sobie bodźców zarejestrowanych wcześniej przez zmysły i związanych bezpośrednio z wizualizowanym obiektem.



EWA KULEJEWSKA – psychoterapeuta, jasnowidząca, wróżka udzielająca porad w telewizji EzoTV, wykładowca Studium Psychologii Psychotronicznej, autorka książkowych bestsellerów – oferuje ci zupełnie nowy wymiar postrzegania, diagnozowania i leczenia chorób.

Pokaż język, a powiem, co ci dolega. Już sam wygląd skóry wiele mi zdradzi o twoim stanie zdrowia. Ta książka umożliwi ci zgłębienie zagadnień takich jak:

- działanie stresu na twój organizm,
- choroby psychosomatyczne i sposoby zapobiegania im,
- sprawdzone ćwiczenia relaksacyjne,
- widoczne dla każdego objawy wielu groźnych chorób,
- leczenie narządów wewnętrznych za pomocą łatwo dostępnych ziół, owoców i warzyw
... i wielu innych.

Wiele schorzeń ma podłoże psychosomatyczne. Są powodowane psychiką, a manifestują się poprzez dolegliwości fizyczne. Autorka nauczyła się je rozpoznawać i leczyć w pełni naturalny sposób.

Czy pozwolisz sobie na komfort zdrowego życia?

Polecamy:

Patroni:

