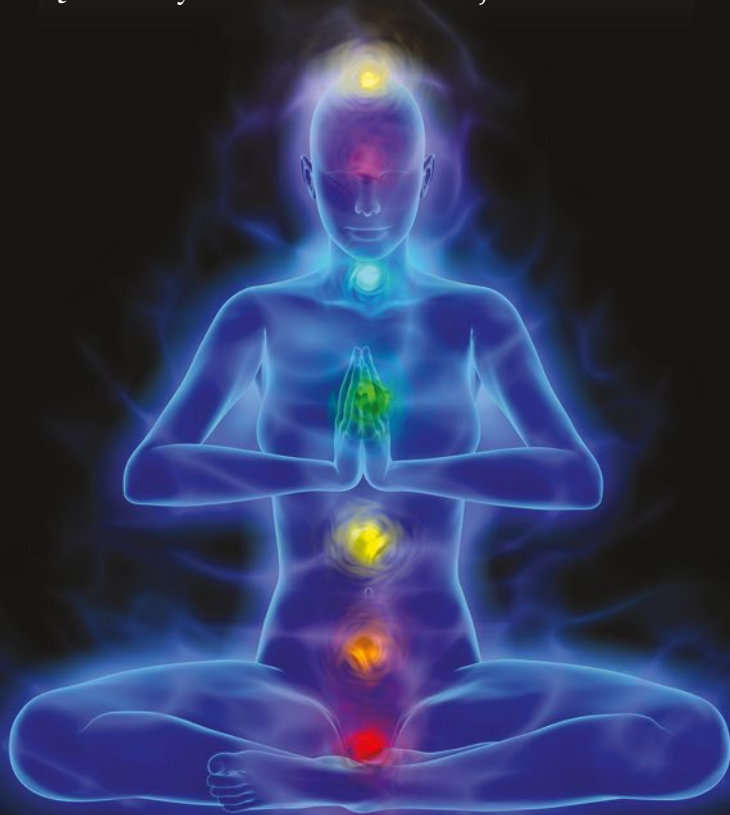


Tias Little

# JOGA

## dla ciała subtelnego

Fizyczna i energetyczna anatomia jogi,  
asany, medytacje i techniki oddechowe,  
dzięki którym wzmocnisz swoje ciało subtelne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# JOGA

dla ciała subtelnego

Tias Little

# JOGA

## dla ciała subtelnego

Fizyczna i energetyczna anatomia jogi,  
asany, medytacje i techniki oddechowe,  
dzięki którym wzmocnisz swoje ciało subtelne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-384-8

Tytuł oryginału: *Yoga of the Subtle Body*

© 2016 by Tias Little

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation of *Yoga of the Subtle Body* is published by Janusz Nawrocki spółka komandytowa, d.b.a. Studio Astropsychologii and Wydawnictwo Vital by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

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 rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

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

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---

<i>Przedmowa</i> .....	7
<i>Wstęp</i> .....	11
<b>Z ZIEMI W GÓRĘ</b>	
<i>Podróż od korzenia do korony</i> .....	19
<b>POTENCJAŁ MIEDNICY</b>	
<i>Odblokuj moc kręgosłupa</i> .....	67
<b>ŚWIĘTA KOŚĆ KRZYŻOWA</b>	
<i>Wilgotny obszar dolnego odcinka kręgosłupa</i> .....	109
<b>MÓZG BRZUCHA</b>	
<i>Trzecia czakra, ukryta moc</i> .....	147
<b>PRZEPONA</b>	
<i>Pompa prany</i> .....	191

## PEŁCA I SERCE LOTOSU

*Epicentrum czucia* ..... 223

## NIEBIESKIE GARDŁO

*Konfluencja wielu rzek* ..... 271

## KLEJNOT KORONNY

*Światło w nieskończonej przestrzeni* ..... 317

*Przypisy* ..... 363

*Posłowie* ..... 371

*Podziękowania* ..... 373

*Źródła* ..... 375

*Indeks praktyk* ..... 377

*Indeks* ..... 381

*O Autorze* ..... 407

## PRZEDMOWA

---

*Sławię Bhawani, której ciało jest nektarem i której forma jest radością.  
Jaśniej ona tryumfalnie na końcu szeregu sześciu lotosów.  
Emitująca niezwykły połysk w połowie drogi do szuszumny,  
topi nektar Księżycy, by wypić jego światło.  
— Bhavani Bhujangam, Śankaraćarja, wers 1<sup>1</sup>*

Ciało subtelne jest w jodze nie tylko sekretem optymalnego funkcjonowania i ustawienia ciała; to również klucz do rozkoszy, miłości, zrozumienia i dobrych relacji. I rzeczywiście jest subtelne! Niekiedy rozplywa się w czystą świadomość, a kiedy indziej tworzy niekończącą się tkaninę codziennego życia. Ciało subtelne często przedstawia się jako siedzibę bogów, bogiń, kół, kwiatów, niezwykłych zwierząt i mitologicznych krain. Za pomocą swoich paradoksalnych pętli i jaskrawych mórz nektaru tworzy mapę natury umysłu i rzeczywistości. Musimy stale pamiętać, że wyraz *subtelny* oznacza coś tajemniczego, nieskracalnego, delikatnego i lekkiego. Przyglądanie się rzeczom subtelnym często prowadzi do chwilowego zawieszenia procesów myślowych i osiągnięcia stanu otwartego wglądu oraz zdumienia.

Wszyscy mamy ciało subtelne, ponieważ wszyscy mamy ciało i umysł. Nasze umysły tworzą najróżniejsze obrazy, symbole i etykiety, żeby pamiętać, rozpoznawać i porządkować doświadczenie. Umieszczamy je w drzewie na polach zmysłów, które poza tym jest otwarte, promienne i bezstronne. Popychamy i ciągniemy te symbole, etykiety i pojęcia, ponieważ reprezentują one nasze podstawowe zainteresowania, potrzeby, nadzieje i lęki, a także tworzą ich schemat. Nawet kiedy myślimy o zagadnieniach subtelnych, takich jak świadomość, Bóg lub czas, nasze umysły tworzą ich symboliczną reprezentację i aranżują je, niczym przedmioty, w różnych relacjach. Z powodu tej pozornie nieprzerwanej zdolności umysłu do tworzenia symboli nasze doświadczenia i sposoby postrzegania – zarówno samego siebie, jak i innych ludzi – bywają niewyważone, stronnicze i nieszcześliwe. Prawdę mówiąc, ciało subtelne przez większość czasu jest przynajmniej trochę nieszcześliwe. Jego cierpienie wynika z ignorancji naszych umysłów, które myślą symbol z rzeczą lub mapę z terytorium, jednocześnie na próżno próbując uczynić subtelne wulgarnym, nietrwałe trwałym, a głębokie płytkim.

Z pomocą przychodzą indyjskie, tybetańskie i azjatyckie tradycje jogi i tantry, które sprawią, że twój umysł odwróci się na drugą stronę i zajmie się kontemplacją współdziałania mitów, metafor i symboli z codziennymi szczegółami na temat oddechu oraz doświadczeniem czystego doznania cielesnego. Świadomość wewnętrznego oddechu i związanych z nim doznań oraz myśli w naturalny sposób ujawnia kontekst, głębię i przeciwwagę dla wszelkich pomyłek wynikających z naszych nawyków mapowania. Tradycyjne praktyki jogi mogą pobudzić lub przyspieszyć ten proces, a dzięki temu sprawić, że zaczniemy wizualizować i czuć obszary wewnętrznego oddechu jako barwną symbolikę lub recytować i kierować *mantrę* w określone miejsca wokół ciała.



Pozwala nam to doświadczać różnych rzeczy na prawdziwie subtelnym poziomie – gdzie etykiety i myśli referencyjne tymczasowo słabną, a lśni pełnia połączonego świata. Umysłu, myśli i obrazu używa się razem, aby przejrzeć na wskroś nakładające się na siebie pomyłki właśnie w tych procesach myślowych. Medytacja ciała subtelnego może wyeliminować przypadki błędnego pojmowania, które stoją za cierpieniem i zamętem. Ponieważ ciało subtelne jest zrównoważone, a jego kanały otwarte i pozabawione uprzedzeń, doświadczenia płyną tam, gdzie każda konkretna rzecz, myśl lub doznanie zawiera już w sobie wszystkie inne – nawet do tego stopnia, że każdy por skóry może kryć w sobie wspaniałą wszechświat, a każdy punkt czucia ujawnia rozkoszny nektar. Ostatecznie to subtelne ciało – twoje ciało – uważa się za święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, inteligencji i współczucia.

Piękno książki Tiasa Little'a wynika z tego, że znajduje on przyjemność w utrzymywaniu subtelności i tajemnicy umysłu oraz ciała. Dzięki temu nasze umysły pozostają otwarte, byśmy mogli dalej obserwować i badać świeże, zawsze nowe oblicze rzeczywistości i cieszyć się nim. Zgłębianie z Little'em szczególnej natury anatomii, fizjologii i neuronauki w odniesieniu do starożytnej mądrości jogi, czakr i nadi jest czymś niezwykle ekscytującym. To uziemienie ezoteryki i głębi w bezpośredniości ciała ma na celu usprawnienie każdej praktyki jogi.

— Richard Freeman, autor *The Mirror of Yoga*

## WSTĘP

---

Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego, jak tkanka łączna, wydzielane hormony lub puls neuronalny? A może coś pozbawionego formy, niczym przestrzeń, czysta energia lub świadomość? Czy jest związane z emocjami, na przykład strachem lub napiętością? W tradycji jogi ciało subtelne sugeruje coś cienkiego, delikatnego i nieskończenie małego, na przykład atom. Świadczy również o wszechogarniającej duszy wewnątrz ciała i jest jednym z imion Śiwy.

W tej książce podejmuję się zbadania ciała subtelnego, połączę w tym celu pojęcie ożywiającego ducha, który pojawia się w tradycyjnych źródłach poświęconych jogie z ciałem w sensie anatomicznym. Przyjrę się ciału przez wiele różnych obiektów, między innymi przez pryzmat tego, jak jest postrzegane w klasycznej mitologii indyjskiej, ezoterycznej anatomii czakr oraz w systemach *nadi*, a także tego, jak ciało strukturalne przedstawia się we współczesnych systemach medycyny holistycznej.

Istnieje wiele książek poświęconych filozofii jogi, a także wiele książek o anatomii, ale niewiele takich, w których łączy się

te pojęcia. Od dawna interesuję się skrzyżowaniem mistycznej anatomii opisywanej w wielu starych tekstach jogi z gruczołami, tkanką łączną i narządami ciała. Chcę, by ta książka dała czytelnikom wgląd w metafizyczne spekulacje i to, jak odnoszą się do ciała, a także, poprzez praktyki medytacji prowadzonej i refleksje, pozwoliła im doświadczyć ciała subtelnego.

Wyobrażając sobie ciało subtelne, mistycy i jogini z Indii oraz Tybetu stworzyli złożone systemy do nawigacji przez wnętrze ciała, przypominające sieci komputerowe. Te systemy mapują przepływ oddechu – czyli prany – którego dynamiczna moc pompuje, płynie i przecieka przez niezliczone kanały, zwane *nadi*. Dokładną naturę tych sieci trudno wyrazić za pomocą jednego systemu biologicznego – ich moc sugeruje fizjologiczno-duchową siłę, która wymyka się uzasadnieniu naukowemu.

Język i symbolika, poprzez które wyraża się ciało subtelne w zbiorach takich jak *Upaniszady*, których część pochodzi nawet z piątego wieku przed naszą erą, oraz *Hathajogapradipika* z piętnastego wieku naszej ery, są metaforyczne i tajemnicze. Wynika to po części z faktu, że krajobraz wewnętrznego ciała wizualizowano – na długo przed nadejściem ery mikroskopu lub rezonansu magnetycznego (RM) – w stanie głębokiej medytacji. Opisy ciała subtelnego były również spowite metaforami i niejasne, by niewtajemniczeni nie mogli ich łatwo zrozumieć – pozostawały zarezerwowane dla tych, którzy szkolili się pod okiem wykwalifikowanego mistrza. Jak na ironię, sytuacja wygląda dziś odwrotnie. Nauki o jodze są wszechobecne, publikuje się je w Internecie i są dostępne dla każdego, w każdej chwili.

Staram się uchwycić w tej książce nieco smaku tego metaforycznego ciała i powiązać je z praktykami jogi, które wykonuje się współcześnie. Wynika to po części z tego, że – jako nauczyciela – ciągnie mnie do poetyckiej wyobraźni i sam regularnie

korzystam z metafor podczas nauczania. Wierzę, że wyrażenie jogicznego doświadczenia słowami jest koniec końców niemożliwe. Wyartykułowanie związku ciała i umysłu poprzez analogię i symbolikę (na przykład skierowanie pnia mózgu w górę niczym kaptura kobry) sprawia, że bezpośrednie doświadczenie ciała subtelnego staje się bardziej namacalne. Myślenie metaforyczne pozwala uzyskać większą elastyczność, wyobraźnię i otwartość – a to wszystko są integralne części umysłu skupionego na medytacji.

Podczas pisania tej książki stało się dla mnie jasne, że w oczach starożytnych indyjskich proroków forma ciała nie jest wyłącznie utylitarna – jego celem nie jest jedynie jedzenie, sen i rozmnażanie. Ciało jest raczej mikrokosmosem, w którym wybrzmiewają energie. To w nim odbija się światło słoneczne, hula wiatr, płyną rzeki i kwitną kwiaty. To tu rezydują lotosy, żółwie, węże i smoki. W tym znaczeniu ciała nie należy pojmować dosłownie, lecz metaforycznie. Zatem w historii i praktyce myśli jogicznej ciało subtelne nie tylko wiąże się ze złożonymi i fascynującymi rytмами biologicznymi, ale jest także domem dla wielu archetypowych sił.

Co więcej, w wizualnym zbiorze sztuki inspirowanej jogą życie psychoduchowe zostało przedstawione na dzikie, prowokacyjne sposoby. Mity, rzeźby i historie ukazują wielogłowe bóstwa, podstępne demony, złożone mandale i zwierzęce duchy władające życzliwymi lub złowrogimi siłami. Przykładowo, Śiwę – czyli arcyjogina – opisuje się jako ujeżdżającego byka, siedzącego na najwyższym szczycie Himalajów (w pozycji pełnego lotosu), w formie kamiennego fallusa (lingam) lub jako istotę androginiczną. W sztuce jogi złożoność ludzkiej psychiki wyrażana jest na sposoby, które cechuje jednocześnie wielowymiarowa forma i afektywna jedność duszy.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## JOGA WZMACNIAJĄCA CZARY

Casey Giovinco



Joga i magia są jak siostry, które się wzajemnie wspierają. Dodanie magii do jogi powoduje, że osoby praktykujące rozwijają się szybciej, a wzmocnienie magii jogą pozwala wiedźmom na efektywniejszy rozwój zdolności i praktyk duchowych. Autor, udowadnia że joga to nie tylko doskonała terapia dla ciała, ale również wspaniałe narzędzie rozwoju umiejętności magicznych. Ponad 60 asan i sekwencji pomoże ci nie tylko wzmocnić twoje ciało, ale również odblokować i oczyścić czakry. Dzięki temu przywrócisz równowagę energetyczną w swoim organizmie, a twoje czary, rytuały i zaklęcia staną się silniejsze! Praktyczne ćwiczenia wykorzystujące magię żywiołów czy medytacje wzmocnią twoje zdolności jasnowidzenia czy odbywania podróży astralnych. Joga, która wzmocni twoje zdolności magiczne!

## JOGA DLA CZAROWNIC

Sarah Robinson



Ezoteryka, zaklęcia, medytacja i tajemnicze, pełne energii kryształy budzą twoje zainteresowanie? Dodatkowo pasjonują cię terapie naturalne, ajurweda oraz ćwiczenia i techniki oddechowe.? Poznaj *Jogę dla czarownic*. Dowiedz się, jak można poprawić swoje życie poprzez wschodnią mądrość i zachodnią praktykę białej magii. Poznasz po drodze boginie, rytuały i magię roślin. Wykorzystaj porady, czary i zaklęcia ochronne niezbędne w praktyce współczesnej czarownicy. Dzięki kompleksowym informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak uprawiać magię poprzez zaklęcia, mantrę, medytację i praktykę jogi. Poznasz terapię oczyszczania czakr i wskazówki, jak połączyć się z mocą Słońca, Księżycy i Ziemi. Czary na macie – zastosuj oczyszczanie czakr, odzyskaj zdrowie i dobre samopoczucie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

## JOGA NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Christina D'Arrigo



Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasane („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię 56 mistrzowskich pozycji, 8 sekwencji jogi i ćwiczeń oddechowych. Te proste, ale potężnie uzdrawiające terapie mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga czakr pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć twoje wszystkie czakry. Oczyszczanie energetyczne dla zdrowia, relaksu i spokojnego umysłu nie będzie stanowiło trudności. Ponieważ Autorka tak przygotowała opisy asan, aby ich wykonanie nie sprawiało trudności nawet początkującym joginom. Praktykę ułatwią dokładne ilustracje pozycji i sekwencji. Joga czakr – skuteczny sposób na odzyskanie równowagi ciała i ducha.

## JOGA, AJURWEDA, TECHNIKI ODDECHOWE

Doron Hanoch



Książka jest zbiorem najskuteczniejszych praktyk, które pochodzą ze starożytnych tradycji Wschodu. Autor łączy jogę, ajurwedę, ćwiczenia oddechowe, medytację i odżywianie w pełną metodę fleksitariańską. Jest to elastyczna dieta uwzględniająca najwartościowsze źródła składników odżywczych. Poznasz zasady zdrowego odżywiania będące kombinacją zarówno współczesnych jak i tych starszych: ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach. Rozszerzeniem programu odżywiania są ćwiczenia oddechowe oraz trening umysłu, które zregenerują

Twoje ciało od środka. Propagowane przez niego podejście sprawi, że staniesz się bardziej elastyczny, dzięki czemu łatwiej przystosujesz się do potrzeb i zmian dzisiejszego świata. Uwolnij siłę spokoju.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



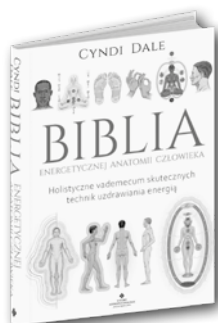
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

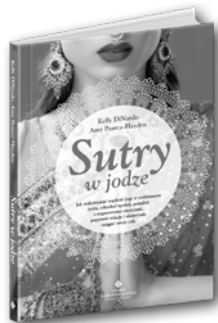
Cyndi Dale



Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypkę czy katar. Ale czy wiesz, że twój pełny powrót do zdrowia nie jest uzależniony tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnymi energiami, które wywołują brak równowagi i chorobę. Ta książka to nieocenione źródło, które umożliwi ci poznanie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów zdrowia. Poznasz wszystkie najważniejsze techniki uzdrawiania, subtelną anatomię, zrozumiesz, w jaki sposób integracyjne połączenie medycyny konwencjonalnej z alternatywną przyniesie optymalne efekty dla twojego zdrowia. Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania.

## SUTRY W JODZE

Kelly DiNardo, Amy Pearce-Hayden



Jasny umysł, świat spokojnych emocji, lepsza koncentracja na życiu codziennym, relacjach z bliskimi, akceptacja siebie i motywacja do rozwoju osobistego, harmonijne, pełne radości i szczęścia życie. To tylko niektóre z wielu zalet połączenia terapii jogi z jej klasyczną filozofią. Dzięki sutrom w jodze, czyli wyjaśnieniu w nowoczesny sposób starożytnych aforyzmów Patańdzalego (zebranych w *Jogasutrach*), wzmocnisz swoją duchowość i ulepszysz praktykę jogi. Autorki przygotowały wyjątkowy podręcznik, który może stać się Twoją mapą poruszania się po wyzwaniach życia. Skorzystaj z wartościowych lekcji dotyczących radzenia sobie ze stratą, bólem czy wyobcowaniem.

Odkryj wskazówki, jak kultywować w sobie radość i prowadzić satysfakcjonujące życie. Joga – trening dla ciała, umysłu i ducha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



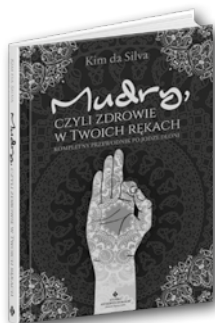
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## MUDRY, CZYLI ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

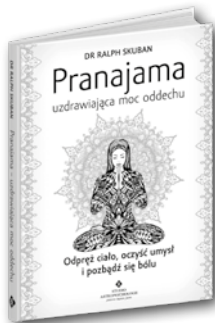
Kim da Silva



Ajurveda – medycyna indyjska od tysięcy lat wykorzystuje mudry jako podstawową technikę uzdrawiania energią. Te proste gesty dłoni odblokowują energię przepływającą w meridianach stymulując organizm do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się w jaki sposób joga dłoni oddziałuje na kanały energetyczne człowieka. Odkryjesz aż 75 mudr, które pomogą Ci wyeliminować takie problemy i dolegliwości jak ból kręgosłupa, stawów czy głowy, a także zmęczenie, nadciśnienie, zaburzenia w pracy tarczycy, nerwobóle, stres, alergie i wiele innych. Autor, ekspert filozofii Wschodu, wyjaśnia również kiedy należy stosować gesty dłoni, w jakich odstępach czasu i porach dnia oraz jak długo trzymać pozycję, aby ta terapia przyniosła najlepsze efekty. Zdrowie jest w Twoich rękach.

## PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCA MOC ODDECHU

dr Ralph Skuban



Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest pranajama i poznasz skuteczne techniki oddechowe. Wprowadzisz się w stan tzw. świadomego oddychania i przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem. Uwolnisz swoje ciało od ograniczeń, a medytując osiągniesz wewnętrzny spokój. Poprzez skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach wpłyniesz na układ nerwowy, uaktywnisz samouzdrawiające siły organizmu i pozbędziesz się bólu. Dolegliwości przestaną Ci dokuczać i uregulujesz pracę narządów. Dodatkowo poznasz popularne postawy ciała i pozycje jogiczne. Pranajama sprawi, że staniesz się bardziej cierpliwy i udoskonalisz praktykę uważności. Wniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, a nowa energia życiowa wniknie do każdego miejsca w Twoim ciele. Pranajama – zdrowe oddychanie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopacyjnym leczeniu, powinieneś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka od uzdrawiania i pracy z energią powraca z nową ideą! Przedstawia system czterech ścieżek uzdrawiania. Ta metoda, oparta na medycynie naturalnej, łączy pracę z czakrami z pracą z energią kundalini, intuicją, aurą, wysokimi wibracjami i oczyszczaniem energetycznym. Autorka porusza też

kwestie związane z kwantowością, świadomością, a informacje zawarte w książce wykorzystasz w rozwoju duchowym i osobistym. Usuń blokady energii i osiągnij prawdziwe uzdrowienie poprzez cztery ścieżki.

## UZDRAWIANIE CZAKR MOCĄ KRYSZTAŁÓW

Karen Frazier



Czakry to centra energetyczne, które mają duży wpływ nie tylko na twoje zdrowie fizyczne i psychiczne, ale również na rozwój duchowy. Kiedy coś wytrąca cię z równowagi, czakry potrzebują niewielkiej pomocy, by ponownie zharmonizować płynącą w nich energię. Dzięki tej książce dowiesz się, jak odblokować i oczyścić czakry. Autorka, ceniona uzdrowicielka energetyczna i medium, pokaże ci, jak wykorzystać do tego kryształy i kamienie szlachetne. Dowiesz się, w jaki sposób te kamienie uzdrawiające rezonują z twoimi czakrami. Poznasz szczegółowe profile kilkudziesięciu kryształów

i nauczysz się wykorzystywać je w medytacjach czakralnych, wizualizacjach i wielu innych terapiach, które uzdrowią twoje czakry. Kryształy – skuteczna pomoc w odblokowaniu czakr!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## MEDYTACJA CZAKRALNA

April Pfender



Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła oznacza problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj serię autorskich medytacji, które pomogą ci otworzyć każdą czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i pokonać choroby! Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz skuteczne terapie, afirmacje, wizualizacje, olejki eteryczne i zioła, które pomogą ci utrzymać harmonię energetyczną w czakrach. Ta książka oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i wzbić się na szczyt rozwoju duchowego! Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

## MEDYTACJE NA OBUDZENIE SZÓSTEGO ZMYŚLU

Chanda Parkinson



Obudź swój szósty zmysł i odkryj wrodzone zdolności dzięki łatwym medytacjom. W odkrywaniu zdolności parapsychicznych pomogą ci również proste ćwiczenia na oczyszczanie czakr, komunikację z innymi wymiarami i spotkania z duchowymi przewodnikami. Znana medium intuicyjna podpowie, jak odkryć w sobie umiejętności i zdolności jasnowidzenia i jak otworzyć trzecie oko. Stosując opisane w książce techniki medytacyjne, poprawisz przepływ energii, wzbogacisz życie osób wokół siebie, rozwiążesz problemy i powstrzymasz negatywne wpływy. Nauczysz się interpretować przekazy parapsychiczne i czytać aury. Osiągniesz wyższą świadomość i zdobędziesz głębsze zrozumienie siebie i innych, wykorzystując techniki astropsychologii i rozwoju duchowego opisane w książce. Medytacje na pogłębienie intuicji i jasnowidzenia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowiedzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





**Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA  
●  
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM  
●  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE  
●  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE  
●  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE  
●  
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE  
●  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI  
●  
AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY  
●  
PROFESJONALNE HOROSKOPY

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Tias Little** – jest jednym z czołowych instruktorów jogi w Ameryce Północnej. W swoim dynamicznym, oryginalnym stylu nauczania łączy lata badań nad klasyczną jogą, sanskrytem, buddyzmem, anatomią, masażem i leczeniem traumu. Jest założycielem szkoły Prajna Yoga w Santa Fe, w której przez cały rok organizuje ze swoją żoną, Suryą, odosobnienia, warsztaty i programy szkoleniowe dla nauczycieli.

**Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego,  
jak tkanka łączna lub puls neuronalny?**

**A może coś pozbawionego formy, niczym przestrzeń,  
czysta energia lub świadomość?**

**W jaki sposób ciało subtelne wpływa na twoje życie?**

Jeśli spędzasz dużo czasu na praktykowaniu jogi, prawdopodobnie zaczęłeś dostrzegać, że joga to coś więcej niż tylko gibkie ciało. Praktyka jogi w rzeczywistości ujawnia, że ciało nie jest w żaden sposób oddzielone od sił psychoduchowych, które je ożywiają. Dowiedz się, czym jest ciało subtelne – klucz do osiągnięcia rozkoszy, miłości, zrozumienia i dobrych relacji.

W tej książce Autor zaprasza cię w wyjątkową podróż, która prowadzi przez fizyczną i energetyczną anatomię jogi. Przez mięśnie, czakry, meridiany, świadomość, aż do centrum twojego ciała subtelnego. Dowiesz się, w jaki sposób zintegrować jogę z umysłem i praktykami duchowymi. Poznasz asany, dzięki którym odblokujesz główną siłę biologiczną w twoim organizmie – energię kundalini. Odkryjesz wiele medytacji, na przykład medytację ciała subtelnego. Z jej pomocą wyeliminujesz przypadki błędnego pojmowania, będące przyczyną cierpienia i zamętu. Pranajama i inne ćwiczenia oddechowe odblokują twoje czakry i przywrócą prawidłowy przepływ energii w meridianach. Twoje ciało subtelne to święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, intencji i współczucia. Przywróć mu równowagę i siłę!

**Asany, medytacje i ćwiczenia oddechowe,  
które wzmocnią twoje ciało subtelne!**

Patroni:

