

Bernadett Gera



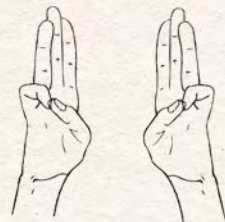
# Masaż Qi Gong



ĆWICZENIA  
PALCÓW I DŁONI



Skuteczny sposób  
na choroby przewlekłe,  
przeziębienie,  
napięcie mięśni,  
rozluźnienie  
i wzmocnienie koncentracji



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Masaż  
Qi Gong  
ĆWICZENIA  
PALCÓW I DŁONI

Bernadett Gera

# Masaż Qi Gong

## ĆWICZENIA PALCÓW I DŁONI



**Skuteczny sposób  
na choroby przewlekłe,  
przeziębienie,  
napięcie mięśni,  
rozluźnienie  
i wzmocnienie koncentracji**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik  
ILUSTRACJE: Bernadett Gera, wybór chińskich znaków Jumin Chen  
ZDJĘCIA AUTORKI: Irisiana Verlag/Christian M. Weiss

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8301-599-6

Tytuł oryginału: *Finger Qigong. Einfache und schnelle Hilfe durch Übungen für die Hände*  
by Bernadett Gera

Copyright © 2016 by Irisiana Verlag,  
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023  
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 rozpoczniesz 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](https://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

Wprowadzenie .....	9
<b>Rozdział 1. QI GONG PALCÓW .....</b>	<b>13</b>
Czym jest Qi Gong? .....	14
Działanie Qi Gong palców .....	16
Kiedy nie należy stosować Qi Gong palców? .....	19
Anatomia dłoni .....	20
<b>Rozdział 2. MERIDIANY I PUNKTY AKUPUNKTURY .....</b>	<b>23</b>
Meridiany .....	24
Meridian płuc (kciuk, energia yin) .....	26
Meridian jelita grubego (palec wskazujący, energia yang) .....	27
Meridian serca (mały palec, energia yin) .....	28
Meridian jelita cienkiego (mały palec, energia yang) .....	28
Meridian osierdza (środkowy palec, energia yin) .....	29
Meridian potrójnego ogrzewacza (palec serdeczny, energia yang) ..	29
Punkty akupunktury .....	31
Punkty energetyczne na meridianach .....	31
Pozostałe punkty energetyczne .....	38
Koreańska akupunktura dłoni .....	43
<b>Rozdział 3. PODSTAWY ĆWICZEŃ .....</b>	<b>45</b>
Jak ćwiczyć .....	46
Zalecana pozycja siedząca .....	47
Ćwiczenie wstępne .....	48
Otwieranie – zamykanie .....	49

Oddech równoważący .....	51
Ćwiczenia relaksacyjne .....	54
Ćwiczenia główne .....	58
Ćwiczenia ruchowe .....	60
Techniki masażu .....	60
Ćwiczenie końcowe .....	62
<b>Rozdział 4. ĆWICZENIA GŁÓWNE</b> .....	67
1 Liczenie po chińsku .....	68
2 Motyl .....	70
3 Uciskanie wnętrza dłoni .....	72
4 Pocieranie palców .....	72
5 Uciskanie kciuków .....	73
6 Gumowa piłka. ....	74
7 Kręcenie kółek kciukami .....	74
8 Trzej słudzy opuszczają głowy .....	75
9 Wąchający jeleni. ....	75
10 Masaż środkowego palca .....	76
11 Zginanie palców u dłoni i stóp .....	76
12 Gra w trąbę słonia .....	76
13 Uderzanie palcami. ....	77
14 Uderzanie grzbietami dłoni .....	78
15 Uderzanie nadgarstkami .....	78
16 Ćwiczenie pięści .....	79
17 Ciosy Laogong .....	79
18 Stukanie o brzeg kubka .....	80
19 Stukanie w dno kubka. ....	80
20 Okno z czterech palców. ....	81

21 Kreślenie kółek środkowym palcem . . . . .	82
22 Gra w berka . . . . .	83
23 Uciskanie palców . . . . .	83
24 Zginanie palców . . . . .	84
25 Machanie skrzydłami . . . . .	85
26 Przeplatanie dłoni . . . . .	85
27 Pocałunek tygrysów . . . . .	86
28 Uciskanie ust tygrysa . . . . .	86
29 Kręcenie nadgarstkami . . . . .	88
30 Dwa obroty, jedno pociągnięcie . . . . .	88
31 Masaż dłoni . . . . .	90
32 Pstrykanie palcami . . . . .	93
33 Kciuk dotyka palców . . . . .	94
34 Ruchoma postawa modlitewna . . . . .	96
35 Jabłko spada z drzewa . . . . .	97
36 Ptak rozpościera skrzydła . . . . .	97
37 Kwiat się otwiera . . . . .	98
38 Równoważenie yin i yang . . . . .	98
39 Rozpościeranie palców . . . . .	100
40 Kret wygląda z czterech dziur . . . . .	100
41 Zabawa małpy . . . . .	101
Małe ćwiczenia na zakończenie . . . . .	101
Zdrowe dłonie . . . . .	108
<b>ZAŁĄCZNIK</b> . . . . .	<b>111</b>
Podziękowanie . . . . .	113

## Działanie Qi Gong palców

Efekty, które można wywierać na cały organizm poprzez palce, są niezwykle różnorodne i zostały potwierdzone przez szereg badań naukowych. Chociaż ćwiczenia te są niezwykle proste i delikatne, ich uzdrawiająca moc jest ogromna, jeśli tylko są one praktykowane regularnie. Poprzez stymulację ważnych punktów energetycznych (punkty akupunkturowe) i kanałów energetycznych (meridiany) można w przypadku dolegliwości działać konkretnie na odpowiednie narządy i obszary ciała i szybko przynieść ulgę.

Dotykanie różnych palców lub nawet tych samych palców każdej ręki łączy ze sobą określone obwody energetyczne organizmu i wpływa na przepływ Qi, czyli wzmacniającej energii życiowej. Przepuszczalność nadgarstków dla swobodnego przepływu Qi z punktów Laogong do reszty ciała to również ważny element Qi Gong palców. Tak zwane punkty Laogong (str. 36) są ważnymi punktami energetycznymi w dłoniach, przez które ciało może absorbować i uwalniać więcej energii.

Ponadto Qi Gong palców wzmacnia koordynację, koncentrację i zdolność myślenia oraz wspiera połączenia między prawą i lewą półkulą mózgu. Synchronizacja lewej i prawej fali mózgowej, która jest tutaj wspomagana, jest jednym z aspektów pozytywnego wpływu na choroby i dolegliwości. Powodem jest to, iż udowodniono, że zdolności samoleczenia są aktywowane w większym stopniu, gdy tylko



komórki mózgowie prawej i lewej półkuli wibrują synchronicznie z określoną częstotliwością. Synchronizację tę można wspierać za pomocą Qi Gong palców – a przy okazji można również wykorzystać jego inne efekty, takie jak zwiększona świadomość.

Qi Gong palców wzmacnia komórki nerwowe i mięśniowe, co między innymi wspomaga reakcję i sprawność umysłową oraz fizyczną. Oprócz mózgu, Qi Gong palców ma również wzmacniający wpływ na wszystkie narządy wewnętrzne. Możliwe jest ogólne i profilaktyczne wzmocnienie organizmu lub przeciwdziałanie i łagodzenie określonych dolegliwości zdrowotnych i chorób za pomocą określonych ćwiczeń. Poza tym oprócz dolegliwości narządowych, Qi Gong palców sprawdza się również doskonale w przypadku problemów psychosomatycznych i stresu oraz poprawia jakość snu. Pobudza cały układ odpornościowy i krwionośny, stymuluje krążenie krwi i relaksuje między innymi poprzez emitowane podczas ćwiczeń ciepło. Wzmacnia również metabolizm i aktywuje przepływ limfy.

Osoby wykonujące pracę biurową chwalą sobie te ćwiczenia, ponieważ przeciwdziałają one zmęczeniu i apatii oraz sprawiają, że „umysł pracuje lepiej”. Oznacza to, że daną pracę można wykonać przy mniejszym wysiłku i w krótszym czasie.

Ćwiczenia te pomagają również zmniejszyć objawy tak zwanego zespołu cieśni nadgarstka, który wiąże się z bólem i drętwieniem palców. Występuje on, gdy nerw pośrodkowy w nadgarstku ulega coraz większemu ściśnięciu i jest zwykle

## Punkty akupunktury

Ważne punkty akupunktury znajdujące się na tych meridianach można również stymulować\* poprzez ćwiczenia, co ma leczniczy wpływ na obszary ciała i narządy, z którymi są one energetycznie połączone. Często te punkty energetyczne są również nazywane wejściami („bramami”) do meridianów. Jednocześnie stymulacja tych punktów prowadzi do produkcji endorfin i przeciwzapalnego kortyzolu – jest to działanie, którego zwykle nie mają punkty ciała niezlokalizowane na układzie meridianów. Poniżej przedstawiono kilka ważnych punktów akupunktury w Qi Gong palców wraz z dolegliwościami, w przypadku których można je intensywniej wykorzystywać. Jeśli rozpoznasz któreś z tych dolegliwości u siebie, punkty akupunktury możesz traktować jako dodatek do głównych ćwiczeń – lub niezależnie od nich (opis na str. 61-62). Niektóre punkty są również wyraźnie wymienione w ćwiczeniach ze względu na ich znaczenie. W przypadku ostrych dolegliwości można przeprowadzać terapię kilka razy dziennie; w przypadku przewlekłych problemów warto zastosować jednodniową przerwę między masowaniem punktów.

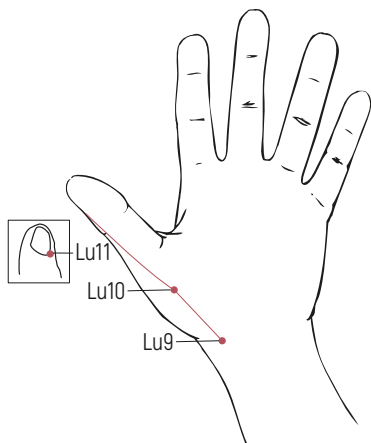
### PUNKTY ENERGETYCZNE NA MERIDIANACH

- Stymulacja płuc 9 (**Lu9**, Taiyuan): pomocna w przypadku suchych błon śluzowych, kaszlu, ostrych chorób układu oddechowego, astmy, utraty głosu, a także bólu

\* Do stymulacji określonych punktów niezwykle pomocne mogą okazać się pałeczki diagnostyczne, które kupisz w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

serca (łagodny w spoczynku, silny podczas ruchu); ważny punkt w przypadku urazów, zatruc, zatrzymania oddechu i ogólnego wyczerpania.

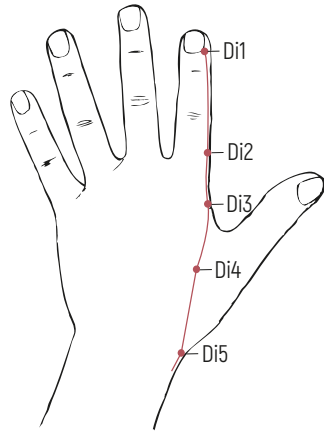
- Stymulacja płuc 10 (**Lu10**, Yuji): podkreślana w starożytnych pismach jako bardzo ważny punkt wzmacniający Qi płuc i harmonizujący żołądek; dobry na infekcje (napotny), astmę, chrypkę, kaszel z nudnościami, zapalenie pochewki ścięgna, zaburzenia apetytu i odżywiania.



- Stymulacja płuc 11 (**Lu11**, Shaoshang): skuteczna w przypadku bólu gardła i obrzęku gardła ze ściśnięciem, kaszlu, chrypki, zapalenia zatok; również pomocna w psychozach.

- 
- Stymulacja jelita grubego 1 (**Di1**, Shangyang): dobra na ból zęba, zapalenie dziąseł, drętwienie palców, wysoką gorączkę, trądzik, zapalenie jamy ustnej; wspiera Qi płuc.
  - Stymulacja jelita grubego 2 (**Di2**, Erjian): pomaga przy zaparciach, suchych stolcach i bólach brzucha.
  - Stymulacja jelita grubego 3 (**Di3**, Sanjian): wspomaga zaburzenia trawienia, obrzęk palców i dłoni, choroby skóry, zapalenie krtani lub migdałków.

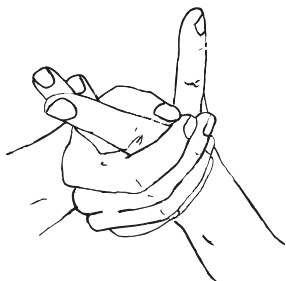
- Stymulacja jelita grubego 4 (**Di4**, Hegu): wzmacnia ruch krwi i Qi (dlatego jest odpowiednia m.in. przy paraliżu grupy mięśni, np. po udarze), wspomaga obronę Qi, wspiera przy alergiach, chorobach zatok i przeziębieniach (zwłaszcza w początkach przeziębienia), bólach miesięczkowych; jeden z najbardziej uśmierzających ból punktów ciała, dlatego wspomaga przy wszystkich rodzajach bólu (tradycyjna medycyna tybetańska zaleca uciskanie tego punktu przez około dwie minuty w przypadku bólu, tak aby pojawiło się silniejsze uczucie ucisku, ale bez uczucia bólu – ucisk wykonuje się po obu stronach i powtarza co 20 minut, aż ból ustąpi); pomaga na smutek, odprowadza stłumione i niszczące emocje (uwaga: zdarza się, że tłumione emocje znajdują ujście w gwałtowny sposób – jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie sobie z tym poradzić, nie masuj dodatkowo tego punktu). Nie uciskaj tego punktu podczas ciąży, biegunki lub w stanach nadmiernego pocenia się!
- Stymulacja jelita grubego 5 (**Di5**, Yangxi): pomaga przy dolegliwościach nadgarstka, zaburzeniach trawienia u dzieci; ponadto może być pomocna w wielu przypadkach bólów głowy lub dolegliwości oczu poprzez wpływ na Qi wątroby (uśmierzenie tzw. objawów wiatru).



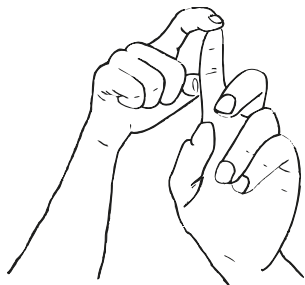
## Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne służą rozciągnięciu meridianów biegnących wzdłuż dłoni w celu późniejszego zwiększenia przepływu Qi, a tym samym wspomagania ich przepuszczalności. Dlatego zaleca się włączenie ich do programu ćwiczeń przed ćwiczeniami głównymi. Jeśli masz czas, wykonaj je wszystkie po kolei. W przeciwnym razie wybierz ćwiczenia, z którymi czujesz się najbardziej komfortowo.

- Wykonuj krążenie obu nadgarstków jednocześnie przez kilka minut na zewnątrz, a następnie do wewnątrz.

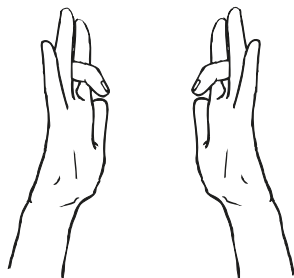


- Pocieraj dłonie o siebie tak, jakbyś je dokładnie mył. Zwróć uwagę na przestrzenie między palcami, które możesz masować kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki. Ma to dodatkowy efekt wzmacniający krążenie limfy, oczy i uszy.



- Odginaj każdy palec do tyłu po kolei.

- 
- Zginaj każdy palec po kolei.



- 
- Umieść palec wskazujący na paznokciu kciuka tej samej dłoni, rozluźnij połączenie, następnie umieść kciuki na opuszkach palców wskazujących, a potem kolejno na opuszkach palców środkowego, serdecznego i małego. Następnie wykonaj ćwiczenie od tyłu i powtórz je kilka razy możliwie jak najszybciej.

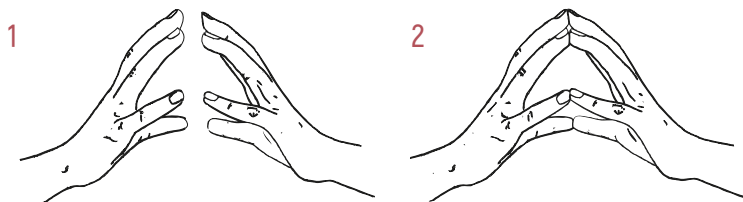
- 
- Spleć palce i obróć ręce tak, aby wnętrza dłoni były skierowane na zewnątrz. Na wydechu wyciągnij ramiona do przodu tak daleko, jak to możliwe, aby splecione dłonie i palce rozciągnęły się, a następnie rozluźnij na wdechu. Powtórz ćwiczenie dziewięć razy. Następnie pozostań w pozycji z wyciągniętymi ramionami i przytrzymaj przez około dziesięć sekund, próbując rozdzielić dłonie. Ćwiczenie to ma wzmacniający wpływ na pracę mózgu.



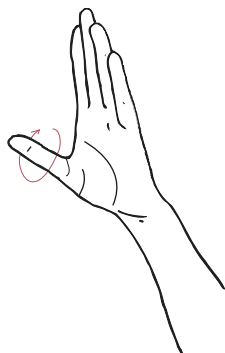
- 
- Kłaśnij w dłonie raz, następnie wnętrzem lewej dłoni w grzbiet prawej dłoni. Następnie ponownie kłaśnij

## 6 Gumowa piłka

Unieś obie dłonie przed siebie, kierując wnętrza dłoni do siebie, tak aby kciuk wskazywał w stronę ciała. Rozłóż palce (1) i stukaj o siebie górną częścią opuszków palców 36 razy (2). Ćwiczenie to również dobrze wpływa w przypadku problemów z koncentracją.



## 7 Kręcenie kótek kciukami



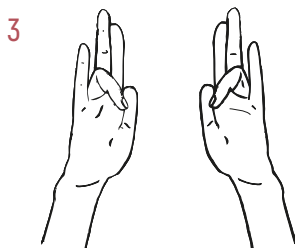
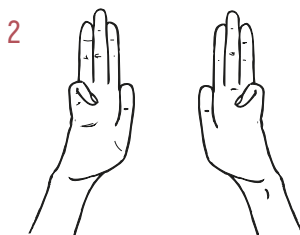
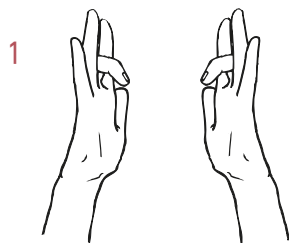
Trzymaj dłonie przed sobą, tak aby dłonie były zwrócone do siebie, a palce skierowane do góry, ale dłonie się nie dotykały. Dla odciążenia możesz unieść łokcie. Mężczyźni wykonują kciukami po 49 kótek, kobiety natomiast po 36 kótek, najpierw od zewnątrz do wewnątrz, a następnie od wewnątrz na zewnątrz.

Ćwiczenie to relaksuje nerwy i umysł oraz pomaga przy zaćmie.

## 8 Trzej słudzy opuszczają głowy

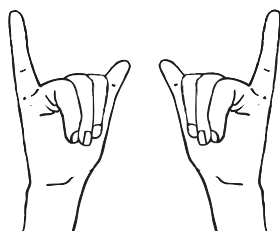
Trzymaj dłonie przed sobą, tak aby wnętrza dłoni były skierowane do siebie, a palce do góry, ale dłonie nie dotykały się. Łokcie możesz oprzeć w celu zmniejszenia nacisku. Teraz zginaj kolejno palce środkowe (1), małe (2) i wreszcie serdeczne (3) w drugim stawie. Mężczyźni wykonują to ćwiczenie łącznie 49 razy, a kobiety 36 razy.

Możesz również wykonywać to ćwiczenie częściej, aby jeszcze intensywniej wzmocnić układ sercowo-naczyniowy.



## 9 Wąchający jeleń

Zegnij jednocześnie palce wskazujący, środkowy i serdeczny (mężczyźni 49 razy, kobiety 36 razy). To ćwiczenie jest dobre między innymi na bóle brzucha.

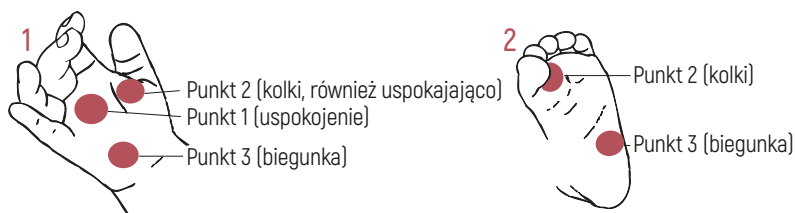




zewnątrznej strony kciuka dziecka, wykonując średni nacisk. Ruch wykonuj zawsze od opuszka palca do stawu kciuka dziecka.

---

W przypadku **niemowląt** zaleca się uciskanie poniższych punktów energetycznych na obu dłoniach (1) i stopach (2) krótko (maksymalnie przez 20-30 sekund) i bardzo delikatnie, uciskając punkty jeden po drugim, nie jednocześnie: na **uspokojenie** punkt 1, na **kolkę** punkt 2, na **biegunkę** punkt 3.



Również masowanie punktów Sifeng (str. 41) ma działanie zapobiegawcze i wspomagające w przypadku **zaburzeń trawienia u niemowląt i małych dzieci**.

---

W przypadku **zaparć** należy kilka razy dziennie przez kilka minut przesuwac palcem wskazującym wzdłuż boku od stawu palca do opuszka palca. W odwrotnym kierunku, tj. od opuszka palca do stawu palca, masuj boki palca wskazującego w przypadku **biegunki**.

## Wykaz dolegliwości

Z poniższej listy dowiesz się, które ćwiczenia są szczególnie zalecane w przypadku poszczególnych dolegliwości. W każdym przypadku podany jest numer ćwiczenia oraz numer strony dla wariantów ćwiczeń. Więcej objawów dolegliwości znajdziesz w opisach rozpoczynających się na str. 31 (punkty akupunktury na dłoniach).

Alergia 30, 33

Apetyt (brak apetytu) 32, 41, *ćwiczenia str. 94*

Brzuch (ból brzucha) 32, 42, *ćwiczenia str. 75, 103*

Gorączka 12, *dodatkowe ćwiczenia str. 106-107*

Hormony (zaburzenia hormonalne) 30

Infekcje (ostre infekcje i podatność na infekcje) 27, 32, 37, *dodatkowe ćwiczenia str. 106-107*

Koncentracja (brak koncentracji) 16, 50, 53, 59, 63, 72, 74, 84, 94, 100

Menopauza (objawy) 30

Menstruacja (problemy menstruacyjne) 29, 37, 63, 76

Nerki (dolegliwości nerek) 93, 101

Oczy (dolegliwości oczu) 54

Palce (osłabienie czucia w palcach rano) 35, 56, 89

Płuca (dolegliwości płuc) 26, 27, 31, 32, 73, 80, 86, 89, 104, *ćwiczenia str. 104*

Sen (zaburzenia snu) 28, 46, 73, 81, 95, *ćwiczenia str. 94*

Serce i krążenie (problemy z sercem i krążeniem) 20, 25, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 42, 75, 76, 79, 81, 85, 88, 89, 92, 96, 97

Stres 17, 34

Trawienie (problemy z trawieniem) 29, 30, 32, 33, 41, 79,  
81, 102

Wątroba (dolegliwości wątroby) 25, 28, 30, 33, 37, 41, 73,  
77, 79

Zaparcia 27, 32, 87, 97, 102

Zmęczenie 17, 48, 73

## Źródła

Gera, Bernadett, *Guolin Qigong*, Irisiana Verlag 2014.

Gleditsch, Jochen M., *Reflexzonen und Somatotopien*, wydanie 9, Urban & Fischer Verlag 2005.

Kubiena, Gertrude, Mosch-Kang, You Song, *Koreanische und chinesische Handakupunktur*, wydanie 2, Wilhelm Maudrich Verlag 2002.

Schwegler, Johann S., *Der Mensch – Anatomie und Physiologie*, wydanie 5, Thieme Verlag 2011.

www.ca1.ch



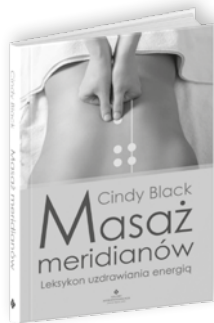
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## MASAŻ MERIDIANÓW

Cindy Black



Masaż meridianów ma szerokie zastosowanie, od czakra, terapię nerwowo-mięśniową i masaż leczniczy również u sportowców. Dzięki tej książce poznasz podstawowe zasady masażu, które wprowadzą cię w tajniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Poznasz związek natury i ludzkiego życia, znaczenie energii Qi, Yin, Yang, teorię i praktykę Pięciu Przemian i zegar ciała. Zgłębisz wiedzę o dwunastu meridianach, które są kanałami energetycznymi w ciele. Z części praktycznej dowiesz się, jak odnaleźć punkty meridianów i akupunktury, by wspomagać zdrowie i pokonać choroby.

Nauczysz się pokonywać częste zachodnie dolegliwości z perspektywy masażu. Dzięki niemu uaktywnisz procesy samouzdrawiania i będziesz mógł przekazać je innym. Masaż meridianów – samodzielna i prosta terapia.



## ĆWICZENIA MERIDIANÓW

Ilchi Lee



Czy wiesz, że w twoim ciele znajduje się sieć kanałów energetycznych – meridianów, którymi płynie życiodajna energia *chi*? Jeżeli jej przepływ przebiega prawidłowo, zostaje odpowiednio rozdzielona w organizmie i utrzymuje twoje ciało w zdrowiu. Jeżeli jednak meridiany są zablokowane, ciało choruje. Ćwiczenia meridianów pomagają odblokować kanały energetyczne, zapewniając niczym niezakłócony przepływ energii *chi*. To proste, uważne ruchy, połączone z oddychaniem, bazujące na rozciąganiu, utrzymaniu pozycji, ruchu podobnym do tai chi, rotacji stawów i akupresury.

Stosując je, wzmocnisz odporność i pozbędziesz się dolegliwości, takich jak ból głowy, karku i pleców, przeziębienie, cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca i tarczycy. Ćwiczenia, które przywracają energię i zdrowie!



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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



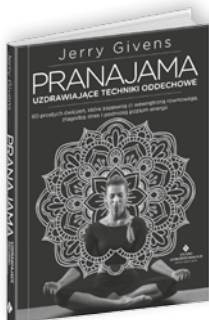
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

Jerry Givens



Zwiększ energię, pozbadź się stanów lękowych i wzmocnij odporność poprzez jogiczne ćwiczenia oddechowe! Pomoże ci w tym pranajama – terapia, która stymuluje, rozszerza i równoważy twoją energię życiową (pranę). Z jej pomocą poprawisz koncentrację, funkcjonowanie układu pokarmowego i pracę serca. W połączeniu z jogą będzie to doskonały sposób na stres oraz rozciągnięcie kręgosłupa, co pomoże ci w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Dlatego nie czekaj dłużej, weź głęboki wdech i... zobacz, co znajdziesz w tej książce! Aż 60 ćwiczeń oddechowych! Ich praktyka zajmie ci od 5 do 15 minut dziennie. Autor nie tylko pokaże ci, jak prawidłowo oddychać, ale podpowie również, jak dzięki pranajamie zrównoważyć czakry i wpleść w tę praktykę mudry. Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!



## SZYBKI KURS MEDITACJI I ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Benjamin W. Decker



Medytacja – chciałbyś zacząć, ale nie wiesz jak? Którą technikę wybrać? Poznaj najlepsze praktyki i zdecyduj sam! Od medytacji świadomego oddechu zazen i mindfulness po medytację podczas chodzenia, medytację na stres i technikę skanowania ciała. W tym podręczniku znajdziesz 10 najskuteczniejszych technik wraz z terapią ćwiczeń oddechowych. Opisane w nim proste praktyki ułatwiają zbudowanie stałej rutyny medytacyjnej, która wzmocni zdrowie, pozwoli odzyskać poczucie relaksu i uzyskać stan spokojnego umysłu. Autor, doświadczony nauczyciel, oferuje 10-dniowy program do nauki medytacji dla początkujących. A i profesjonalistów ucieszy łatwość i różnorodność zaprezentowana w tej książce. To prawdziwy poradnik, który pozwoli ci od razu medytować i nauczyć się, jak prawidłowo oddychać. Wybierz technikę i medytuj z pewnością!

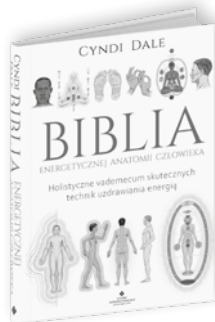


ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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

## 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.

## CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergię, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopaticznym 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.

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

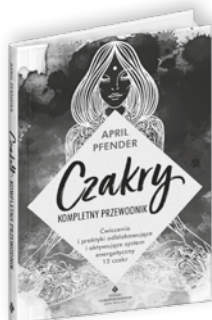
April Pfender



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!

## CZAKRY – KOMPLETNY PRZEWODNIK

April Pfender



Czy wiesz, że czakra podstawy odpowiada za twoje poczucie bezpieczeństwa, stabilizację i odwagę? Charakteryzuje się intensywnym rubinowym kolorem i położona jest u podstawy kręgosłupa. Energia zablokowana w czakrze podstawy może prowadzić do zaburzeń odżywiania, otyłości czy chronicznego zmęczenia. Dowiedz się, w jaki sposób oczyścić i zrównoważyć swoje czakry, by osiągnąć uzdrowienie duchowe, dobrobyt i dobre samopoczucie! W tym kompletnym przewodniku znajdziesz dokładne opisy 12 czakr, które znajdują się w twoim ciele i wokół niego. Tak! 12 czakr, ponieważ oprócz podstawowych 7 czakr, posiadasz jeszcze 5 czakr transcendentnych! Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie, takie jak medytacje, mantry czy praktyki duchowe, które podpowiedzą ci, jak odblokować czakry i stanąć na ścieżce rozwoju duchowego! Zadbaj o zdrowie swoich czakr!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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





## Szukasz prostego i błyskawicznego sposobu na poprawę zdrowia?

Ćwiczenia masażu Qi Gong, skoncentrowane na dłoniach i palcach, to klucz do alternatywnego uzdrawiania, który przyniesie ci niewiarygodne korzyści zdrowotne. Niezależnie od twojego tempa życia czy ograniczeń zdrowotnych, Qi Gong palców oferuje łatwy i dostępny sposób na uzdrowienie.

### Książka skierowana jest do:

- ✓ Osób w różnym wieku, pracujących intensywnie, mających problemy ze zdrowiem, a także dzieci – każdy może skorzystać z dobrodziejstw prostych ćwiczeń Qi Gong. Te elastyczne techniki są idealne do praktyki w dowolnym miejscu i czasie, doskonale wpasowując się w zabiegany harmonogram dnia.
- ✓ Muzyków i osób pracujących przy komputerze – ćwiczenia Qi Gong wzmocnią nie tylko palce i wpłyną na poprawę zręczności, ale również złagodzą napięcie w rękach, przynosząc ulgę.

### Ćwiczenia Qi Gong zapewnią ci:

- ✓ Lepsze zdrowie – skupienie na dłoniach i palcach to klucz do równowagi energetycznej organizmu. Poznanie punktów akupunkturowych i regularne praktykowanie zaprezentowanych ćwiczeń wzmocni układy i narządy wewnętrzne.
- ✓ Odprężenie i ukojenie – techniki oddechowe dodatkowo wzmocnią skuteczność ćwiczeń Qi Gong. W sytuacjach stresowych czy przy napięciu karku stosowanie odpowiednich technik przyniesie ulgę i zrelaksuje.
- ✓ Wyostrenie umysłu – ćwiczenia Qi Gong korzystnie wpływają na pracę twojego mózgu, wzmacniając koncentrację i zdolność myślenia. Mają doskonały wpływ na efektywność i skupienie.

## Proste i przyjemne ćwiczenia Qi Gong dla palców i dłoni

Patroni:

