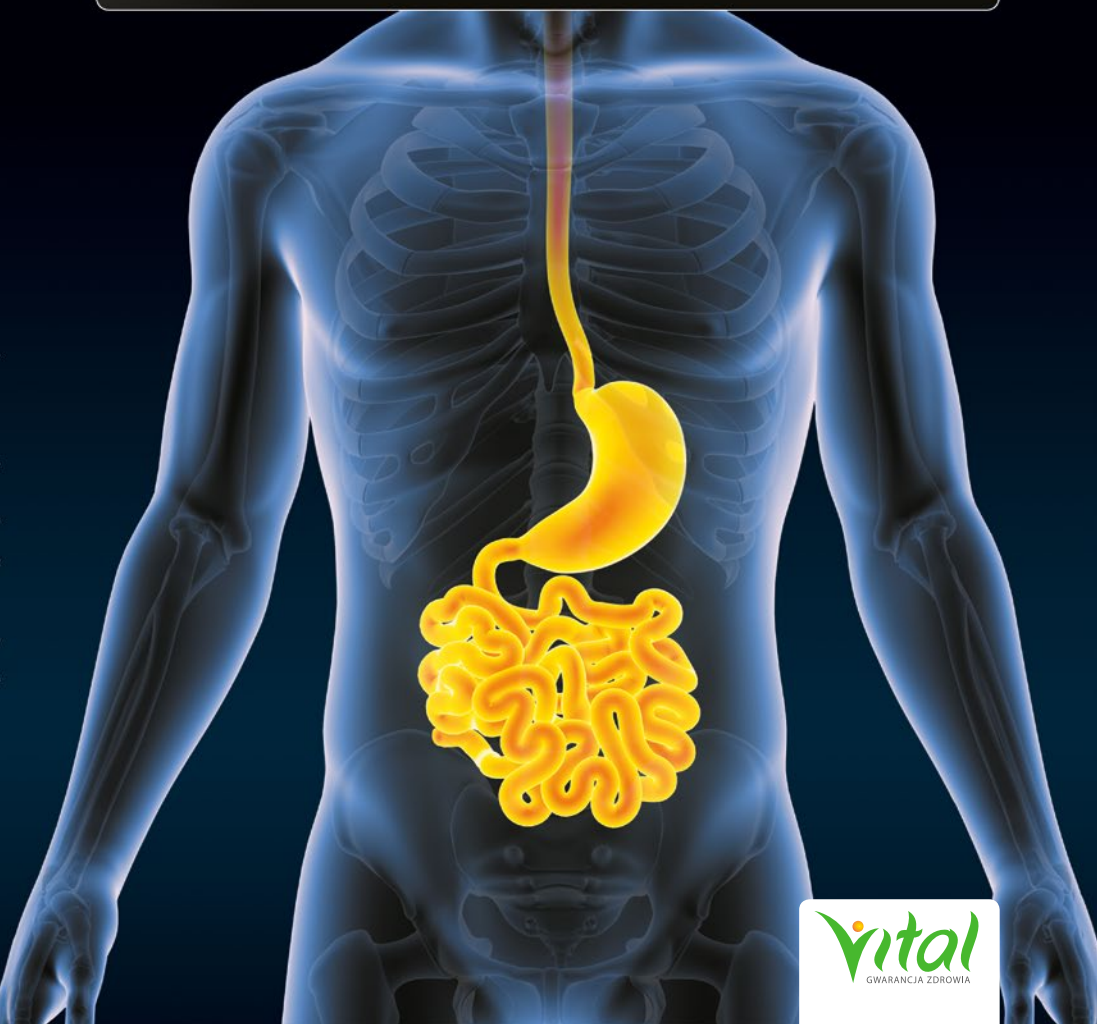


dr Rosina Sonnenschmidt

Narządy trawienne

Wzmocnienie odporności,
lepsze trawienie i przyswajanie



Narzędzia trawienne

dr Rosina Sonnenschmidt

Narządy trawienne

Wzmocnienie odporności,
lepsze trawienie i przyswajanie

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-354-8

Tytuł oryginału: *The Digestive Organs – Pathway to the Centre*

© 2009 Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	7
Przedmowa	15
1. Układ trawienny z perspektywy holistycznej	23
1.1. Splot słoneczny – energetyczne centrum ciała	32
1.1.1. Natura energii splotu słonecznego	41
1.2. Centrum energetyczne i element ziemi w chińskiej nauce o odpowiedniościach systemowych	44
1.3. Przewód pokarmowy a elementy	49
2. Przewód pokarmowy	53
2.1. Zależność między narządem a konfliktem	58
2.2. Konflikt biologiczny – podstawy	63
2.3. Narządy trawienne i związane z nimi konflikty biologiczne	71
3. Holistyczne rozwiązanie konfliktów dotykających układu pokarmowego	81
3.1. Gardło – konflikty i ich rozwiązanie	94
3.1.1. Naturopatyczne leczenie jamy ustnej	97
3.1.2. Naturopatyczne leczenie zębów	100

3.1.3. Diagnoza z języka a leki homeopatyczne	102
3.1.4. Homeopatyczne leczenie jamy ustnej	108
3.2. Przełyk – konflikty i ich rozwiązanie	112
3.3. Żołądek – konflikty i ich rozwiązanie	117
3.3.1. Naturopatyczne leczenie żołądka	123
3.3.2. Homeopatyczne leczenie problemów żołądkowych	130
3.4. Jelito cienkie – konflikty i ich rozwiązanie	136
3.4.1. Naturopatyczne leczenie jelita cienkiego	140
3.4.2. Homeopatyczne leczenie problemów jelita cienkiego.	142
3.5. Wyrostek robaczkowy – konflikty i ich rozwiązanie	143
3.5.1. Homeopatyczne leczenie konfliktów jelita ślepego i wyrostka robaczkowego	147
3.6. Jelito grube – konflikty i ich rozwiązanie	151
3.6.1. Naturopatyczne leczenie jelita grubego	163
3.6.2. Homeopatyczne leczenie jelita grubego	170
Uwagi końcowe	179
Dodatek	181
Bibliografia	183
Spis rycin i tabel	186
Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt	188
Strefy refleksyjne na języku	190

1

Układ
trawienny
z perspektywy
holistycznej



Istnieją różne możliwości holistycznego postrzegania długiej drogi przez przewód pokarmowy, która rozpoczyna się w ustach, a kończy w odbycie. Oczywistym wariantem jest postrzeganie w niej odzwierciedlenia świata natury, gdzie wszystko pozostaje w wiecznym przepływie. Transformacja surowego w wyrafinowane, materialnego w energię, której świadkami jesteśmy przez cały rok w przyrodzie, a każdego dnia w naszych ciałach, jest procesem alchemicznym na ogromną skalę. Nazywamy go rozkwitem i przemijaniem pór roku. Towarzyszą temu serie barw i kształtów, widocznych i niewidocznych procesów. Żaden z nich nie jest linearny, są to procesy cykliczne i rytmiczne, które mimo wszystkich zachodzących przemian podtrzymują zasadę życia. Istnieje twórcza moc, która reprezentuje to, co wieczne, niezmienne i niezniszczalne, z którego wychodzą zmienne narodziny i umieranie, i do którego wszystko powraca.

Z jedności pochodzi dwoistość inkarnacji, która rozwija się w wielość. Wielość ta, związana z przestrzenią i czasem, tworzy niezliczone formy życia. Jedną z nich jesteśmy my, ludzie – osobliwy gatunek, który ustawicznie wykorzystuje duchowość jako metodę zgłębienia natury świata zjawisk i powrotu do jedności. Jesteśmy także gatunkiem, który mimo wielu katastrof wciąż stawia na głowie prawa natury i choruje od własnych osiągnięć. Dobra wiadomość jest taka, że jako jednostki możemy wybierać, w co chcemy inwestować naszą energię w tym życiu i czego nas nauczą próby bycia mądrzejszym niż sama Matka Natura. Dzięki doświadczeniu wzrastamy i dojrzewamy jako istoty ludzkie. Nasze świadome istnienie poszerza się i pewnego dnia zrzekamy się ciała, którego użytyła nam natura. Na nasze życie składa się ustawiczne doświadczenie, dowiadywanie się, zajmowanie się tym, co do siebie dopuszczamy, oraz puszczenie rzeczy, które zostały ukończone lub nie są potrzebne, więc mogą powrócić do ziemi. Ten proces

przepracowywania obejmuje wiele pomniejszych procesów, które kontrolują, co powinno/ma prawo/może wejść do naszego ciała i analizują „wartość odżywczą” wrażeń dla naszej witalności. Poszczególne składniki zostają rozdzielone i rozprowadzone tak, że cała istota jest dobrze odżywiona. Uzyskana tak witalność zostaje wykorzystana do samorealizacji. Końcowy proces wypuszcza pozostałości, usuwając je z naszego organizmu. Możemy postrzegać



Ryc. 1. Pory roku z Buddą – wiosna

te zjawiska jako fizyczne, emocjonalne, mentalne lub duchowe, bo takie są naturalne etapy według naturalnego prawa cyklicznej transformacji. Jeśli tego nie robimy, zaczynamy chorować, czasem poważnie, i odnajdujemy drogę powrotu do praw natury, radykalnie przekształceni, w procesie uzdrawiania.

Choroba jest częścią wcielenia. Życie w raju, gdzie wszystko jest doskonałe i zdrowe, nie dałoby nam okazji do rozwoju. Światło można docenić tylko wówczas, gdy doświadczyło się ciemności.

Nie rozumiemy, co znaczy być zdrowym, dopóki nie przeszliśmy choroby. To właśnie te diametralnie przeciwstawne siły charakteryzują naszą ziemską egzystencję i pozwalają nam wzrastać. Z tej perspektywy nie ma sensu narzekać, że ludzkość jest destrukcyjna, wciąż robi rzeczy głupie i ignoruje prawa naturalne. Z wyższego punktu widzenia te działania nie są niczym więcej jak wezwaniem do zmiany i wyzwają kreatywność konieczną

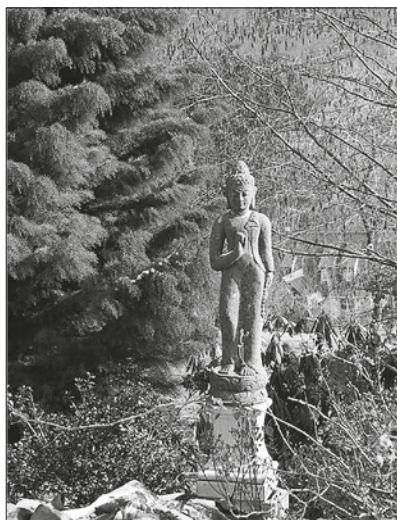


Ryc. 2. Pory roku z Buddą – lato

do rozwiązywania wynikłych konfliktów. W ten sam sposób ludzie mogą czerpać ze studni pozytywnych sił dla wielu rodzajów sztuki i uzdrawiania, które czynią nasz świat piękniejszym, a życie wartym przeżycia. Każdy z nas może codziennie dokonywać wyboru, czy ma wykorzystać swój twórczy potencjał do budowania czy niszczenia. Jaka nie byłaby ta równowaga, przekształcamy się i wzrastamy dzięki naszym ziemskim działaniom, bez względu na to, czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie.

Nasze fizyczne zmysły postrzegają tylko jedną stronę rzeczy, tylko to, co uchwytnie i mierzalne, a nie bezmiar niewidzialnych sił kształtujących nasze życie. Mamy wybór. Powinniśmy zawsze zdawać sobie z tego sprawę, kiedy czytamy przesłanie zawarte na stronach tej książki.

Jeśli poszukujemy kierunku w świecie i w życiu, potrzebujemy ugruntowanych punktów odniesienia. W tej książce



Ryc. 3. Pory roku z Buddą – jesień

przyjrzymy się bardzo ludzkiemu tematowi trawienia na różnych płaszczyznach, dlatego chcę umieścić człowieka pośrodku, zawieszoną między niebem a ziemią. W tym celu wykorzystam prosty i pradawny indotybetański symbol „dordże”, czyli piorun, którego górna część reprezentuje moc nieba, a dolna ogniste uderzenie w ziemię. Bardzo pouczająca jest część środkowa. Ta spirala obejmuje siły odśrodkowe i dośrodkowe pozostające w doskonałej równowadze. Reprezentuje ona centrum,

wcielonego człowieka, który promieniuje energią na zewnątrz, a także przyjmuje ją z zewnątrz. Ta spirala przedstawia transformację i ruch, ucieleśniając jednocześnie wielką pustkę, z której wszystko wychodzi i do której powraca, stan, gdzie nic się nie porusza. Nie sposób zrozumieć tego intelektualnie, ponieważ intelekt związany jest z dualizmem naszej egzystencji. Na szczęście dysponujemy nie tylko intelektem – mamy też intuicyjne zmysły



Ryc. 4. Pory roku z Buddą – zima

i dar kontemplacji lub medytacji, dzięki któremu możemy sięgnąć źródła wielkiej pustki. Ten proces „oświecenia” definiujemy następująco: bycie w jedności z sobą samym i światem zjawisk. Aby rozpoznać, że z wyższej perspektywy nic nie porusza się i nic nie przychodzi ani nie odchodzi, potrzebujemy ciała, fizycznej inkarnacji, ziemskiego życia, w przeciwnym razie nie da się przezwyciężyć dualizmu. W tym procesie świadomego bycia, poszerzania naszej świadomości, znajdujemy się pośrodku między

niebem a ziemią, wykorzystując obie te energie. Jeśli zachowujemy równowagę w naszym punkcie środkowym, czyli pozostajemy w centrum, wszystkie energie natury i kosmosu mogą przez nas przepływać. Jeśli nie jesteśmy ześrodkowani, bezustannie poszukujemy czegoś poza nami, aż zdamy sobie sprawę, że nie ma tam niczego, co byłoby warte naszego przywiązania. I wówczas zaczynamy szukać wewnątrz. Krok po kroku odkrywamy bogactwo naszej wewnętrznej istoty oraz „dom” niezależny od zewnętrznych okoliczności.



Ryc. 5. Dordże
– piorun

Jak zatem pozostać w centrum?

Odpowiedź dają niezliczone ścieżki duchowe zarówno Wschodu, jak i Zachodu, które zdecydowanie opierają swoje nauki na ćwiczeniu oddechu i praktykach dyscypliny myśli i emocji. Szczegóły i kulturowe wariacje tych dyscyplin nie są istotne, gdyż wszystkie one poszerzają zakres percepcji, szkoląc zarówno postrzeganie intuicyjne, jak i fizyczne, poczynając od ośrodków energetycznych, które zawiadują świadomością. Najważniejszy taki ośrodek znany jest jako splot słoneczny. W tradycji indotybetańskiej zwraca się nań największą uwagę, gdyż jest najważniejszym ośrodkiem komunikacji ze światem zewnętrznym. Siła i jakość tego ośrodka określają, jak dana osoba postrzega otrzymywane informacje i wysyłane w świat sygnały. W tradycjach azjatyckich mówi się o „dolnym ośrodku emocjonalnym” przeciwstawianym „ośrodkowi serca” – będącemu centrum wyższej komunikacji. Nie znaczy to, że splot słoneczny jest mniej wartościowy niż „serce”: przeciwnie, na

poziomie splotu słonecznego tworzymy podstawę, aby oceniać, co jest autentyczne, a co nie, gdzie powinniśmy zainwestować energię oraz czy właściwe będzie zachowanie dystansu czy też zbliżenie się. Splot słoneczny postrzega się jako najważniejszy ośrodek energetyczny pozwalający rozróżniać siebie od innych – „ja” od „ty” lub „my”. Dopiero kiedy mamy jasne poczucie siebie, jesteśmy mocno zakotwiczeni na ziemi i rozwinęliśmy zdolność rozróżniania, może się rozwinąć „wyższa oktawa” energii serca, czyli duchowej miłości do wszelkiego stworzenia. Mówiąc prościej, znaczy to, że nim pozwolimy, aby coś zaangażowało nasze serce, musimy najpierw ugruntować się, ześrodkować i pozostać w harmonii z sobą samym. Taka jest logika duchowego rozwoju, którą często ignorujemy, ponieważ bycie w jedności z samym sobą obejmuje spokój wewnętrzny i zaprzestanie wiecznego narzekania, kwestionowania siebie i porównywania się z innymi, co stanowi najszybszą drogę do poczucia braku.

W dzisiejszych czasach ludzie pragną drogi na skróty i natychmiastowego oświecenia. To zrozumiałe, ponieważ technika w naszym codziennym życiu każe nam wierzyć, że wszystko jest możliwe. Sądzymy, że istnieją techniki medytacji, oddychania i koncentracji, które oszczędzą nam czasu. Ta arogancja ma naturę tuberkuliczną („gruźliczą”) i jest wytworem industrializacji i technologii, która bez wątpienia dzięki ciężkiej pracy i duchowi wynalazczości zapewniała nam wysoki standard życia. Ale ma to swoją cenę. Nowoczesne życie i duchowy wzrost nie wykluczają się wzajemnie. Jednak aby osiągnąć duchowy wzrost, musimy dotrzeć do rdzenia, do esencji nauk danej szkoły, niezależnie od jej religijnej czy filozoficznej nadbudowy. Przez tysiące lat doświadczenie pokazało wartość ćwiczenia i stabilizacji splotu słonecznego. Na pewno nie ma w tym nic spektakularnego, ponieważ odpowiednie ćwiczenie jest bardzo proste, ale wywiera

ogromny wpływ na całe ciało energetyczne. Wszystko, co ma fundamentalne znaczenie, jest proste, a ścieżka do prostoty jest ścieżką duchową. Przyjrzyjmy się teraz bardziej szczegółowo splotowi słonecznemu.

1.1. Splot słoneczny – energetyczne centrum ciała

Fizjologicznym punktem środkowym długiej drogi przez przewód pokarmowy jest przepona. Oddziela ona klatkę piersiową od jamy brzusznej i nadaje położonym nad nią i pod nią narządom własny rytm. W popularnej literaturze ezoterycznej splot słoneczny kojarzy się po względem energetycznym z trzustką, ale jest to tylko częściowo prawdą. Najważniejszym fizycznym odpowiednikiem jest przepona, która unosi się i opada wraz z oddechem mniej więcej dwadzieścia tysięcy razy dziennie. Ten tłokowy ruch aktywnie porusza narządami. To, w jaki sposób narządy dają się poruszać, zależy od sposobu ich umocowania w ciele. Występują tam więzadła elastyczne (powięź trzewna) oraz inne, względnie nieruchome. Używam słowa „względnie”, gdyż nic w organizmie nie jest umocowane bez możliwości ruchu, chociaż występują różne stopnie sztywności i elastyczności. Dla każdego narządu zależność między ruchem a unieruchomieniem określa jego rytmiczny ruch. Zgłębiając centrum, splot słoneczny, miejsce ugruntowania i komunikacji, interesujemy się narządami, które najbardziej bezpośrednio powtarzają ruch przepony, i które postrzegamy jako centralne dla naszego badania układu trawiennego: powyżej przepony przełyk, a poniżej żołądek. Splot słoneczny istnieje też na poziomie fizycznym

jako spleciona kula nerwów umiejscowiona w głębi ciała poniżej przepony. Stanie się jasne, że na jakość energii splotu słonecznego wpływa zasadniczo ruch przepony, który z kolei określa jakość oddechu. To dlatego świadome oddychanie jest warunkiem wstępnym odnalezienia siebie. Nie musi to być skomplikowane – wystarczy kilka razy dziennie przeznaczyć od 30 do 60 sekund na następujące ćwiczenie:

- Usiądź tak, abyś poczuł guzy kulszowe.
- Wprostuj kręgosłup, jakbyś miał koronę na głowie.
- Rozluźnij dolną szczękę i umieść język na dnie jamy ustnej (zazwyczaj przywiera on do podniebienia).
- Obserwuj oddech – po prostu pozwól mu przepływać.
- Przez 30 sekund całkowicie poświęć uwagę na obserwację, jak oddech wpływa i wypływa, wpływa i wypływa.

Tylko tyle musisz zrobić! To proste, lecz ogromnie skuteczne ćwiczenie kładzie podwaliny pod stabilną energię splotu słonecznego. Następnie możesz skupić się na drugim aspekcie, a mianowicie zdolności rozróżniania. Z jaką ilością wrażeń jesteś w stanie sobie poradzić? Co dobrze mi robi, a co nie? Jak mogę się ochronić?

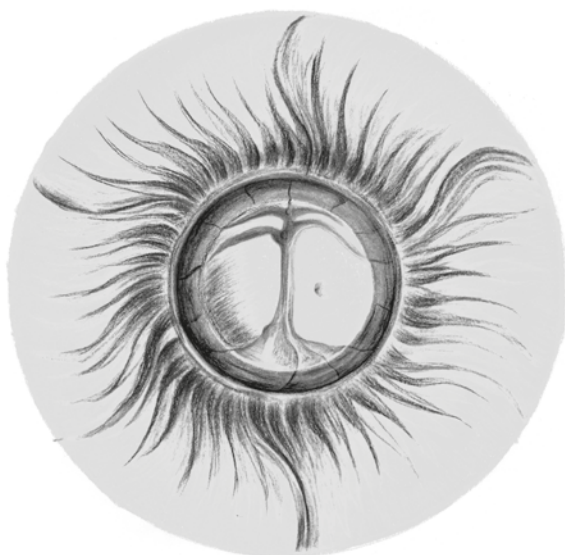
Ile mogę na raz wchłonąć i przepracować? Co jest dla mnie dobre, a co nie? Jak mogę nie dopuścić do siebie złych rzeczy?

Splot słoneczny to miejsce, gdzie „ja” spotyka „ty”. Zadajemy tutaj pytanie „co jest moje, a co twoje?”. Jest to miejsce na pytania egzystencjalne dotyczące tego, jak traktujemy swoje ciało energetyczne, co pozwalamy sobie robić, a czego nie. Nie chcę przesadzać, ale wśród terapeutów, opiekunów osób chorych i starszych, biznesmenów oraz prowadzących seminaria, słowem ludzi, którzy regularnie mają kontakty z innymi, niewielu ma

naturalnie silną energię splotu słonecznego. Większości z nich trudno zachować granice i podjąć decyzję, co chcą „przyjąć na pokład”, a czego nie, a także odżywiać swoją energię. Syndrom zbawcy, fałszywie rozumiane poczucie misji, misjonarska nadgorliwość i niezdrowa ciekawość to cienie, które mogą przesłonić blask energii splotu słonecznego, powodując dyskomfort żołądka o różnym stopniu nasilenia. Żołądkowi takich osób brakuje zdolności do selekcjonowania tego, co do niego wchodzi, a to wpływa na układ odpornościowy, którego zadaniem jest odróżnianie elementów swoich i obcych, albo siebie od innych. Kiedy przyjrzymy się pod tym kątem naszym pacjentom, zobaczymy, że układ odpornościowy tych ludzi jest często w kiepskiej formie, a sposób, w jaki siebie traktują, nierzadko pozostawia wiele do życzenia. Problemy emocjonalne są ściśle związane z żołądkiem i splotem słonecznym. Ale także ścieżka duchowa i praca nad sobą zaczynają się od tego ośrodka energetycznego.

Jest to prawdą nie tylko w przypadku kierunków orientalnych, dotyczy to również zachodniej Szkoły Mediumizmu i Uzdrawiania, która wywodzi się z Anglii, a którą nadal rozwijamy – ja oraz Harald Knauss – w krajach niemieckojęzycznych w ciągu ostatnich piętnastu lat. Splot słoneczny, reprezentujący centrum i ziemię zawiaduje naszym ciałem energetycznym. Ponieważ do 80 procent osób uczestniczących w kursach Mediumizmu i Uzdrawiania to terapeuci, otrzymując liczne informacje zwrotne na temat pozytywnych efektów tego podstawowego ćwiczenia wzmacniającego splot słoneczny, zarówno od samych terapeutów, jak i od ich pacjentów. Poza intencją rozwijania jasnowidzenia i zdolności uzdrowicielskich ma ono znaczny wpływ na układ odpornościowy, gdyż chodzi tutaj o jasne rozróżnienie między sobą a innymi, między „ty” a „ja”, i puszczenie. Problem

współczesnych ludzi nie polega na braku otwartości i gotowości do otwarcia się na nowe wymiary, lecz raczej na niemożności podołania mnogości otrzymywanych wrażeń i bodźców – nie są w stanie tego wszystkiego przetrawić, a nade wszystko nie mogą tego puścić. Dlatego właśnie mamy tyle problemów z chorobami wynikającymi z przeładowania na wszystkich poziomach.



Ryc. 6. Energia splotu słonecznego

Większość tradycji ezoterycznych kładzie nacisk na to, co wchodzi, a nie na to, co wychodzi, czyli na trudny proces rzeczywistego puszczania. Puszczanie, jak twierdzą od dwóch tysięcy lat mistrzowie zen, nie jest efektem siły woli, prowadzenia dyskusji czy uprawiania ascetyzmu, osiąga się je raczej przez stabilizację splotu słonecznego. Dlatego właśnie w tradycyjnym treningu zen poświęca się co najmniej trzy lata na ćwiczenie

niepodzielnej uwagi na splocie słonecznym w postaci praktyki tak zwanego *bompu-zazen* („tylko-siedzenie dla zdrowia”), z wielką korzyścią dla ćwiczącego. Ma to na celu wyrobienie zdolności psychicznego włączania się i wyłączania. Osiąga się to, wykorzystując całą głębokość i szerokość oddechu, stosując lekką, alkalizującą dietę i kultywując zdolność do czynienia jasnego rozróżnienia między siedzeniem (medytacja) a poruszaniem się (codzienne życie). Zdolność włączania się i wyłączania umożliwia opanowanie sytuacji lub zadań, które wymagają większej ilości energii. Pozwala to ująć rezerwy energii w pewne ramy. W ten sposób wzrasta zarówno zdolność rozróżniania tego, które energie wspierają nasz wysiłek, jak i zdolność równoważenia tego, co wchodzi i wychodzi. Jest to nieodzowne dla rozwinięcia zmysłu intuicji, gdyż poszerzona percepcja wymaga swobodnej energii, a nie ducha obciążonego niezliczonymi błahostkami i ciągłą „pracą emocjonalną”.

Poniżej opisuję tę pradawną podstawową praktykę, którą dostosowałam do naszych czasów. Cytuję tekst za naszą książką *Die Moderne Medial- und Heilerschulung**:

Rozpoczęcie praktyki – Dostrojenie się – Odczucie/wizualizacja splotu słonecznego – Wykonanie pracy z energią – Odczucie/wizualizacja splotu słonecznego – Zakończenie praktyki.

Praca z energią jest zakotwiczona dwukrotnie. Teraz przejdźmy kolejne kroki praktyki:

Krok 1

Usiądź prosto na krześle, nie opierając się plecami. Poruszaj lekko biodrami tam i z powrotem, aż poczujesz guzy kulszowe. Oprzyj język na dnie jamy ustnej (zazwyczaj spoczywa on

* Patrz: Bibliografia.

gdzies za siekaczami) i rozluźnij dolną szczękę. Teraz pozwól, by oddech wpływał i wypływał w naturalnym tempie. Ta postawa wyraża przesłanie „JESTEM”.

Krok 2

Położ obie dłonie na splocie słonecznym. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy. Wyobraź sobie jakiś włącznik – może to być na przykład wtyczka, którą wkładasz do gniazdka, albo przelącznik jak w lampie biurkowej.

Wiedz, że kiedy naciśniesz/wsuniesz włącznik, całe twoje ciało energetyczne zostanie aktywowane i będzie gotowe do pracy na poziomie subtelnym.

Krok 3

Kiedy aktywujesz swoją energię, wykonaj wizualizację albo poczyj piękny kwiat tam, gdzie trzymasz dłonie. Reprezentuje on całe twoje ciało energetyczne. Od tej chwili dostrajając się do tego kwiatu, będziesz w stanie widzieć/odczuwać, czy jesteś ześrodkowany lub ugruntowany.

Krok 4

Wykonaj pożądaną pracę z energią.

W tym czasie twoja świadomość aktywowana energia spłotu słonecznego dostosuje się do twoich potrzeb energetycznych. Spłot słoneczny jest teraz ośrodkiem kontrolnym, który dba o to, by wszystko, co robisz, było dla ciebie korzystne. Chroni całe twoje ciało energetyczne, ponieważ zaawiduje dwunastoma parami meridianów głównych i osmioma meridianami dodatkowymi, tak że twoja energia życiowa, czyli qi, może płynąć bez przeszkód. Dbą też o to, aby nie została zużyta nadmierna ilość esencji twojej energii życiowej, którą w Tradycyjnej Medycynie

Chińskiej nazywa się jing (czyt. „dzing”) nerki. Możemy zwiększyć zasób naszej qi, ale nie jing. Jeśli twoja energia zostanie aktywowana i jesteś ugruntowany poprzez splot słoneczny, to znajdujesz się w dobrym stanie. Komunikacja ze światem zewnętrznym odbywa się za pośrednictwem splotu słonecznego zarówno na poziomie fizycznym jak i energetycznym.

Ponieważ nie możemy widzieć i kontrolować naszego pola energetycznego, musimy skądś uzyskiwać informacje, w jakim jest ono stanie. Tę rolę pełni właśnie splot słoneczny. Ale jego także nie widzimy, dlatego wizualizujemy kwiat jako konkretny obraz mający stanowić jego reprezentację.

Krok 5

Aby zakończyć pracę z energią, połóż znów obie dłonie na nadbrzuszu, przenieś uwagę na splot słoneczny, oprzyj język o dno jamy ustnej, rozluźnij dolną szczękę i przywołaj obraz kwiatu. Zwróć uwagę, jak on wygląda. Chodzi o to, żeby wyglądał tak samo jak przed wykonaniem pracy z energią – nie powinienes zużyć ani trochę własnej energii.

Na początku z kwiatem mogą dziać się najróżniejsze rzeczy: na przykład może zniknąć, przybrać inny wygląd, zwiesić główkę albo uschnąć. Nie ma znaczenia, jakie zaszły w nim zmiany. Każda taka zmiana mówi ci, że w którymś momencie pracy z energią zużyłeś własną energię życiową, uszczuplając jej zasób. Jeden lub kilka meridianów zostało zablokowanych. Jeśli tak się stało, nie stanowi to problemu, ale ważne jest, byś miał świadomość, że dysponujesz metodą dowiedzenia się, iż do tego doszło. Powie ci o tym twój kwiat. Teraz musisz przywrócić równowagę w ciele energetycznym i uzupełnić niedobory, jakbyś dotadodowywał akumulator. Ważne też jest, abys ufał swojej percepcji.

Krok 6

Nadal trzymaj dłonie na splocie słonecznym, dolna szczęka rozluźniona, język na dnie jamy ustnej. Niech oddech płynie w naturalny sposób. Przywołaj obraz kwiatu: Jak on wyglądał? Jak go odczuwałeś? Gdy tylko aktywujesz wewnętrzny obraz kwiatu oraz budzone przez niego odczucia, twoje meridiany zostają aktywowane, a qi popłynie bez przeszkód.

Świadomy umysł jest instancją, która wszystko kontroluje, to dlatego możemy ponownie naładować energią nasze ciało mentalnie. Ale w tym celu potrzebujemy mentalnego „webikułu” jak kwiat spłotu słonecznego, który można wykorzystać do odczytania w dowolnej chwili stanu naszego ciała energetycznego.

Krok 7

Wykonaj teraz wizualizację twojego WYŁĄCZNIKA. Zrób to, co musisz, by go wyłączyć – schowaj wszystkie anteny, połącz guzik, wciśnij guzik albo wyjmij wtyczkę. Światło gaśnie i wszystko się uspokaja. Powiedz sobie: „jestem w stu procentach tutaj i teraz”.

Opisaliśmy tę praktykę w siedmiu krokach, używając współczesnego języka, ale jest ona bardzo stara. W czasach Buddy wykorzystywano może inne obrazy, ale zasada świadomego dostrajania się do wyższych poziomów energetycznych, troskliwego stabilizowania własnego ciała energetycznego za pośrednictwem spłotu słonecznego, a nade wszystko dezaktywacji lub wyłączenia i powrotu do stanu normalnej zdrowej osoby w codziennym życiu jest przekazywana od 2500 lat.

Aktywacja i dezaktywacja – włączanie i wyłączanie – to najlepsza praktyka dla ochrony własnych poziomów energetycznych i oszczędnego traktowania własnych „akumulatorów”.

Ludzie, którzy pozostają nieustannie włączeni, są zawsze nastawieni na odbiór. Nie dość, że są stale zdumieni tym, co wciąż widzą, słyszą i odczuwają, to jeszcze ich układ nerwowy będzie bardzo cierpiał pod wpływem ciągłego przetadowania. Pragnienia „bycia otwartym” nie należy błędnie rozumieć jako bycia stale „włączonym”.

Ta praktyka splotu słonecznego jest nie tylko użyteczna i konieczna dla ćwiczenia postrzegania pozazmysłowego. Powinniśmy też świadomie aktywować i dezaktywować naszą energię w sytuacjach, kiedy nasze potrzeby energetyczne są większe niż normalnie, na przykład gdy nauczamy, doradzamy, stosujemy na kimś terapię albo wykonujemy jakąś pracę twórczą. Możemy wówczas, by użyć orientalnej metafory, stać się jak silne źdźbło bambusa, które przetrwa nawet burze. Splot słoneczny można porównać do węzła wzrostu bambusa. Wzrost duchowy musi być bezpieczny i budzący zaufanie na każdym etapie. Nawet najdrobniejsze ćwiczenie energetyczne musi spełniać to kryterium.

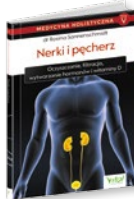
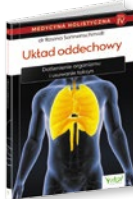
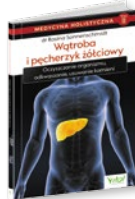
Harald Knauss, Rosina Sonnenschmidt,
Die Moderne Medial- und Heilerschulung

Ponieważ splot słoneczny na poziomie fizycznym jest kojarzony z żołądkiem i trzustką, ćwiczenie to pomaga też wzmocnić centrum fizyczne. Wobec licznych problemów trawiennych i nierozwiązanych konfliktów emocjonalnych, które „uderzają w żołądek”, nie mogłabym przecenić wartości tego ćwiczenia wyznaczania granic, a opinię tę, jak już wspomniałam, dzielają moi koledzy terapeuci, którzy sami je stosują i uczą go swoich pacjentów.

Polecamy:



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Rosina Sonnenschmidt – jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Opracowała kinezylogię terapeutyczną dla pacjentów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

W trzecim tomie serii *Medycyna holistyczna* Autorka szczegółowo wyjaśnia elementy przewodu pokarmowego z jego dolegliwościami i możliwościami leczenia – od jamy ustnej, przetyku, żołądka do jelita cienkiego, jelita grubego i odbytnicy.

Dzięki tej książce nauczysz się:

- obserwować swoją skórę, która odzwierciedla pracę Twoich jelit,
- diagnozy z języka,
- naturalnych metod leczenia jamy ustnej i zębów,
- zasad dbania o florę jelitową,
- prawidłowych norm odżywiania przyspieszających przyswajanie składników odżywczych,
- reguł, które pomogą Ci pozbyć się problemów trawiennych,
- zachowań, które wspierają eliminowanie infekcji,
- dbałości o odporność,
- metod przywracania równowagi bakteryjnej.

Dobre trawienie to dopiero początek

Patroni:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Wellnessday.eu
kobięcy portal zdrowego stylu życia

grella.pl



SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM