

STEPHANIE NOSCO

Przewodnik równoważenia energii tao



Jak uzdrowić ciało, emocje i duszę poprzez
kontrolowanie przepływu życiowej energii qi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Przewodnik równoważenia energii tao

STEPHANIE NOSCO

Przewodnik równoważenia energii tao

Jak uzdrowić ciało, emocje i duszę poprzez
kontrolowanie przepływu życiowej energii qi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba
ZDJĘCIA: Bethan Christopher, www.bethanchristopher.com oraz Shutterstock

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-014-6

Tytuł oryginału: *Follow Your Tao: A Simple Guide to Balancing Your Energy for Inner Harmony*

Copyright © 2024 Stephanie Nosco

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek 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.



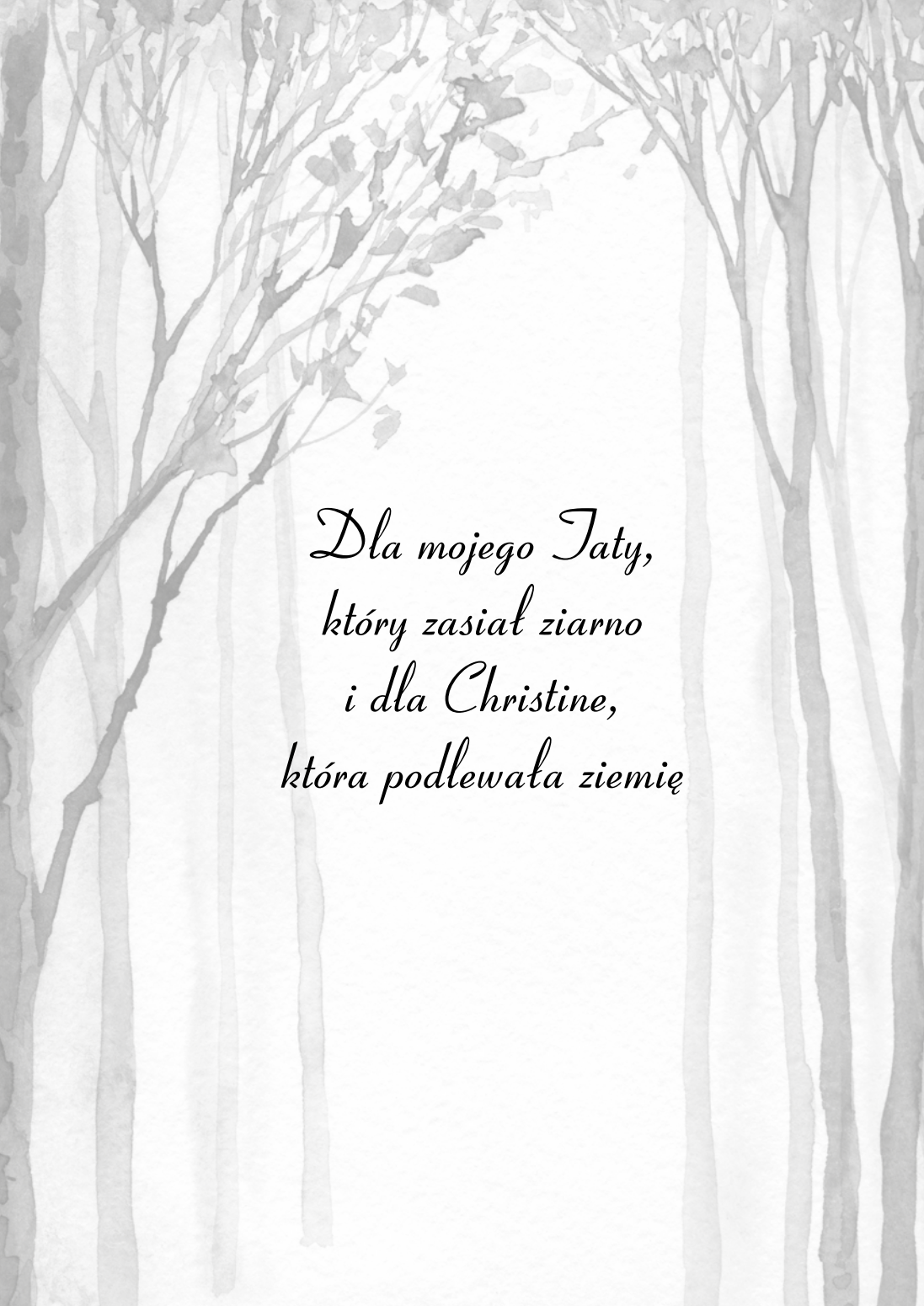
Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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 – talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: studioastro.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Dla mojego Taty,
który zasiał ziarno
i dla Christine,
która podlewała ziemię*

Drogi Czytelniku,

Gdy siedzę w lesie i kończę pisać ostatnie rozdziały tej książki, obserwuję trzy kruki krążące nad moją głową. Przypominają mi, jak trudne jest wydanie książki o medycynie chińskiej. Trudność ta wynika z prostego faktu: nie znam chińskiego i nie mam azjatyckich korzeni. Bez biegłości językowej i całkowitego zanurzenia się w chińskiej kulturze i języku, nie sposób oddać w pełni ich istoty. Jako osoba uprzywilejowana, jestem zaszczycona i zarazem pełna pokory, że dane mi było od najmłodszych lat zgłębiać mądrość Wschodu. Mam jednak świadomość, że mój sposób postrzegania świata jest ograniczony. Nie chciałabym zostać źle zrozumiana, bynajmniej nie roszczę sobie prawa do tytułu mistrza w tej dziedzinie. Dzielę się tą wiedzą z głęboką ciekawością, pokorą i szacunkiem.

Choć fundamentem tej książki są moje doświadczenia z praktyką qigong, Teorią Pięciu Przemian (wu xing), psychoterapią i buddyzmem, nie jest to bezpośrednio odzwierciedlenie tego, czego się nauczyłam, a raczej moja własna interpretacja. To, co znajdziesz na kartach tej publikacji, jest esencją wielu nauk, przedstawioną w sposób, który ma sens dla mnie i dla moich uczniów oraz pacjentów, którzy przychodzili do mnie na terapię. Nie jest

to tekst religijny ani autorytatywny wykład na temat taoizmu, ani też podręcznik medycyny chińskiej, ponieważ to wykracza poza zakres mojej wiedzy. Jest to wyłącznie zapis tego, jak moja praktyka i nauka emanują ze mnie, gdy podążam swoją ścieżką tao. Mam nadzieję, że ta perspektywa sprawi, że mądrość płynąca z ciała i poszczególnych jego narządów trafi do jak najszerzego grona odbiorców, zwłaszcza teraz, gdy świat tak bardzo jej potrzebuje.

Świadomie pominęłam w tej książce niektóre bardziej tradycyjne koncepcje, a poszczególne atrybuty mogą różnić się od tych, które znajdziesz w innych publikacjach o medycynie chińskiej. Dokonałam tych zmian celowo, na podstawie osobistych badań, praktyki i doświadczenia. Ze względu na zakres i cel tej książki, nie byłam w stanie należycie oddać całej historii medycyny chińskiej. Mam jednak nadzieję, że stanie się ona dla Ciebie punktem wyjścia, a jeśli poczujesz chęć, by sięgnąć głębiej, możesz odnieść się do źródeł zamieszczonych w bibliografii.

Niech ta książka przyniesie pożytek Tobie i wszystkim istotom.

- *SN*

Spis treści

Wstęp

Tao jest jak woda	10
-----------------------------	----

Rozdział 1: Odkryj swoją prawdę

Lekcje duchowe płynące z serca i jelita cienkiego	46
--	----

Rozdział 2: Miej odwagę marzyć

Lekcje duchowe płynące z wątroby i pęcherzyka żółciowego	90
---	----

Rozdział 3: Intencja to podstawa

Lekcje duchowe płynące ze śledziony i żołądka	128
--	-----

Rozdział 4: Przywiązanie i odpuszczanie	
Lekcje duchowe płynące z płuc i jelita grubego	166
Rozdział 5: Od strachu do wiary	
Lekcje duchowe płynące z nerek i pęcherza moczowego	204
Zakończenie	244
O Autorce	251
Podziękowania	252
Bibliografia	254
Źródła i lektury uzupełniające	257

WSTĘP

Tao jest jak woda

*Najwyższe dobro jest jak woda,
która karmi wszystkie rzeczy,
nie starając się tego robić.*

Tao Te Ching, tłumaczenie Stephena Mitchella

odowiec odbija letnie promienie słońca od swojej mroźnej skorupy, poprzecinanej szarawymi śladami cofającej się linii brzegowej. Mrużę oczy i dostrzegam, że jest mniejszy i ciemniejszy niż zapamiętałam go z dzieciństwa. Woda spływa z niego po skalnym urwisku, rozdzielając się na wiele strumieni, które wpływają do jeziora znajdującego się poniżej.

Po lewej stronie grupa turystów wysiada z dużego autobusu. Ich wzrok nie jest skierowany na szczyt, ale skupiony na ekranach telefonów, którymi robią zdjęcia na pamiątkę. Mimo chaosu na parkingu, górski krajobraz pozostaje niezmienny. Dźwięk wartkiego potoku odbija się echem w dolinie jak święta pieśń.

Gdy tak siedzę w samochodzie, odpływam myślami do wspomnienia sprzed lat. Miałam 13 lat, gdy ojciec zabrał mnie na pieszą wyprawę do lodowca, z noclegiem na szczycie tej góry. Noc spędziliśmy w alpejskiej chacie, zawieszanej niemal na krawędzi lodowej ściany.

Ponownie przenoszę się do tamtego dnia w środku lata. Stałam na zaśnieżonych półkach lodowcowych, a Tata tłumaczył mi wtedy, że to właśnie topniejący lód z lodowca Bow Glacier utworzył jezioro Bow Lake, które następnie spływa do rzeki Bow River, która płynie do naszego miasta, przecinając prerie i zmierza ku Zatoce Hudsona, a dalej do oceanu.

Dziś, gdy mam ponad trzydzieści lat, siedzę na parkingu przy Bow Lake i zastanawiam się, jak długo ten lodowiec jeszcze tu będzie, i czy przyszłe pokolenia będą miały zaszczyt cieszyć się jego czystą wodą. Odsuwam szybę i robię głęboki wdech, wciągając rześkie, górskie powietrze zmieszane ze spalinami z wciąż włączonego silnika autobusu. Z wydechem zalewa mnie fala żalu za niszczenie naszej planety, ale jednocześnie wdzięczności za hojność natury, mimo wyrządzonych jej krzywd.

Nie tylko zawdzięczam życie rzece Bow, w pewnym sensie czuję, że noszę w sobie jej ducha i mądrość. Nauczyła mnie przez lata, gdy na nią patrzyłam, słuchałam jej, kąpałam się w niej, piłam jej wodę, czegoś, czego nie da się nauczyć z książek. Pokazała mi, jak żyć zgodnie z rytmem faz księżyca, pór roku i bicia serca.

Spoglądam na grupkę turystów, pozuających na tle szmaragdowej wody. W ich entuzjazmie, by zdołali uchwycić najlepsze kadry, wyczuwam podziw dla piękna góry i tęsknotę za czymś, co ona reprezentuje, a co im umknęło. Wewnętrznie odczuwam podobną tęsknotę. Cenię to ludzkie dążenie do powrotu do natury i zasiewam to pragnienie jak ziarno nadziei w moim umyśle. Nadziei, że miłość, którą żywimy do świata przyrody, przemieni się w nawiązanie z nim bliskiej relacji. Trwam w dźwięku wody spływającej z góry, pradawnej mądrości, która pochłania całą moją uwagę. Zamykam oczy i słucham. „Odpowiedzi, których szukamy, myślę, są w tej pieśni”.

Być może zastanawiasz się, co ta historia ma wspólnego z twoimi narządami wewnętrznymi, albo jaki związek ma podążanie własnym tao ze spływem wody z lodowca do morza. Zatrzymajmy się na chwilę. Spróbuj zobaczyć oczami wyobraźni wodę spływającą po górskim zboczu. Jaką energię czujesz w ciele, gdy wczujesz się w tę wizję? Czy potrafisz rozluźnić się na tyle, by poczuć się tak swobodnie, jak woda spływająca górskim zboczem?

Możliwe, że zauważyłeś, jak twoje ciało się rozluźnia, a umysł dostraja się do stanu błogości. Może pojawiło się uczucie ulgi, a energia w ciele zaczęła swobodniej płynąć. Aby poznać tao, trzeba powrócić, choćby na moment, do prostoty i naturalności. Nie przywiązywać się do kwestii pieniędzy, relacji, czasu, i wsłuchać się w naturalny puls świata.

Natura przypomina nam o tao, bo tao nie jest skomplikowane, zajęte czy zestresowane. Nieustannie nadaje rytm wszelkiemu

stworzeniu, można go wyczuć w szumie rzeki, zapachu kwiatu czy ciepłym, południowym wietrze.

Podążanie za własnym tao jest tak naturalne, jak spływająca z góry woda, która w swej pokornej naturze jest majestatyczna, piękna i godna podziwu. A jednak gloryfikacja i pochwały nie zmieniają jej biegu. Jest mocno osadzona w swoim istnieniu i nie musi się z niczego tłumaczyć. Właśnie dlatego karmi ziemię oraz istoty, które ją zamieszkują.

Zgodnie z teorią medycyny chińskiej, zdrowie, zarówno ciała, jak i umysłu, zależy od pozostawania w harmonii z naszą naturą. Kiedy opieramy się jej nurtowi, przepływ energii w naszym ciele zostaje zaburzony i pojawia się choroba. Ale gdy płyniemy zgodnie z jej nurtem, doświadczamy lekkości, w której tkwi ogromna moc tworzenia, zmiany i uzdrawiania. Podążanie za własnym tao nie oznacza, że unikniemy cierpienia czy trudności, świadczy jedynie, że płyniemy we właściwym kierunku, zgodnie z energią i planem natury.

Choć ta książka zawiera szczegółowe informacje o narządach wewnętrznych, ich energii i emocjach, jej sedno tkwi w wezwaniu do powrotu do natury. Mam tu na myśli zarówno świat naturalny, „tam na zewnątrz”, jak i naszą prawdziwą naturę, „tu w środku”. Mam nadzieję, że podczas lektury zrozumiesz, że funkcjonowanie narządów wewnętrznych jest uzależnione od żywiołów przyrody. A kiedy dostroisz się bezpośrednio do ducha natury, nie tylko przez obserwowanie jej na zdjęciach czy przez szybę samochodu, mimowolnie nauczysz się, jak energia przepływa w twoim ciele. Wierzę również, że wsłuchując się, poprzez praktyki opisane w tej książce, w sygnały wysyłane przez twoje narządy wewnętrzne, usłyszysz w nich głos natury, jej mądrość jako wewnętrzną siłę przewodnią w swoim życiu. W rzeczywistości, w której człowiek unosi się ponad światem naturalnym

w samolotach, helikopterach, statkach kosmicznych i przestrzeni wirtualnej, a zanieczyszczenie środowiska stale się pogłębia, świadomy powrót do natury i odzyskanie utraconej mądrości stają się niezwykle istotne. Zewnętrzne ekosystemy, które pilnie potrzebują naszej ochrony, są nierozdzielnie związane z układami funkcjonującymi w naszych ciałach. Na kartach tej książki zachęcam wszystkich do przemyślenia idei, że droga do uzdrowienia nie dotyczy wyłącznie nas samych, ale jest aktem nadziei i, w szerszym ekosystemie, katalizatorem zmiany. A ponieważ jesteśmy energetycznie połączeni ze wszystkim, co istnieje, podążając własnym tao, przyczyniamy się do uzdrowienia całej planety.

CZYM JEST TAO?

Choć metafora wody wskazuje na energetyczną istotę tao, to w sensie absolutnym nie sposób go nazwać ani opisać. Tao jest niewidzialną prawdą, która istnieje wewnątrz i poza wszelkimi przejawami życia. To ono tworzy i podtrzymuje prawa rządzące wszechświatem, grawitację, pory roku, narodziny, śmierć, kwitnienie kwiatów czy dojrzewanie owoców. Tao podtrzymuje strukturę twojego kubka z kawą, reguluje pracę twoich narządów i rozświecła świadomość, gdy czytasz te słowa. Jest tłem, nieważne, czy mamy tego świadomość, czy nie, całej naszej historii życiowej. Jest wielkie jak słońce i małe jak atom. Tao można przetłumaczyć dosłownie jako „drogę”, w swoim najgłębszym sensie oznacza po prostu: sposób, w jaki rzeczy są.



Wszystkie praktyki duchowe prowadzą nas do odkrycia tao, czyli zrozumienia natury egzystencji i naszego prawdziwego „ja” w jego najgłębszym wymiarze. To objawienie może przynieść ulgę w naszych złożonych, a czasem bolesnych czasach. *Tao Te Ching* twierdzi, że tao nie da się opisać słowami, można go jedynie doświadczyć. Wszystko, co napiszę w tej książce o tao, ma za zadanie tylko jedno: obudzić to, co od zawsze jest w tobie i o czym już wiesz. Bo tao to esencja tego, kim naprawdę jesteś w głębi duszy, czyli istotą splecioną z tajemniczą siecią Absolutu.

CZYM JEST TWOJE TAO?

Choć słowo „tao” odnosi się do ezoterycznych prawd całej rzeczywistości, może także opisywać fundamentalny, energetyczny wzorec istnienia czegoś. Na przykład, natura wody polega na tym, by płynąć z siłą grawitacji ku najniższemu punktowi. Przeciwnie, natura drzewa, którego gałęzie rosną wbrew grawitacji, ku światłu. Nawet wśród różnych gatunków drzew, natura każdego z nich wyraża się w unikalny sposób, w zależności od ekosystemu i warunków, w jakich wyewoluowało. Relatywnie rzecz ujmując, podążanie za tao oznacza więc zsynchronizowanie się z określonymi prądami energetycznymi, w zależności od tego, jak manifestują się one w naszym ciele i umyśle. Natura wciąż nam o tym przypomina. Weźmy na przykład dąb, który, niezależnie od rodzaju edukacji lub treningu, nie może zmienić się w jodłę. Dąb pozostaje dębem, płynąc z prądem tego, co jest, i właśnie dzięki temu, że nie walczy z naturą według własnego uznania, wnosi coś cennego do większego ekosystemu, po prostu będąc sobą.

Łatwo pomylić swoje tao z karierą zawodową, ponieważ od czasów rewolucji przemysłowej zarabianie pieniędzy stało się centralnym punktem naszej zbiorowej narracji. „Kim chcesz zostać, gdy dorośniesz?”, to pytanie, które zadaje się dzieciom w szkołach, kształtując przyszłościowe, dyktowane względami ekonomicznymi poczucie tożsamości. Tymczasem tao opisuje sposób istnienia, który jest zgodny z autentycznym wyrazem naszej naturalnej energii.

Słynny psychiatra Carl Gustav Jung nazwał ten proces „indywidualacją” i używał słowa „tao” zamiennie z pojęciem „sensu”. Podążać za swoim tao to żyć zgodnie z własnym sensem życiowym, odkrywać, jakim „drzewem” masz być, i kultywować swój wzrost.

Mitolog Michael Meade nazywa nasze osobiste tao „geniusem”, to coś, co jest w nas od zawsze i nie musi zostać stworzone,

lecz jedynie obudzone, rozpoznane i zaakceptowane poprzez bycie wiernym sobie. Kiedy dostroisz się do swojej energii, rozpoznasz ją po poczuciu lekkości i sile, jakich ci dostarcza. Wiesz, że jesteś na dobrej drodze, gdy czujesz, że wszystko płynie we właściwym kierunku, jakbyś podążał za energią swojego ciała, a nie wbrew niej.

Gdy piszę o tao w sensie uniwersalnym, mam na myśli boskość, wszechświat, Boga lub istotę wszystkiego, co istnieje. Gdy odnoszę się do tao w sensie osobistym, chodzi mi o twój wewnętrzny geniusz i sposób bycia, który wnosi do twojego życia najwięcej sensu, obfitości i ekspresji, a jednocześnie przyczynia się do polepszenia świata.



DLACZEGO WARTO POZNAĆ SWOJE NARZĄDY?

Zanim zaczęłam zgłębiać medycynę chińską, moje narządy wydawały mi się równie odległe, jak przyroda osobie wpatrzonej w ekran telefonu.

Podobnie jak wiele innych dziewczyn dorastających w latach 90., postrzegałam swoje ciało przez pryzmat telewizji i magazynów modowych. Media te często przedstawiały kobiety jako obiekty pożądania seksualnego i podkreślały znaczenie szczupłej i wysportowanej sylwetki. Wchłonęłam ten uprzedmiotawiający przekaz, że moje ciało to po prostu obiekt. Mimo że byłam aktywna fizycznie i zdrowo się odżywiałam, dbałam o swoją formę fizyczną jedynie po to, by moje ciało funkcjonowało jak najlepiej, traktowałam je jak dobrze naoliwioną maszynę. Nawet moja praktyka jogi, początkowo była dla mnie kolejnym projektem mającym na celu doskonalenie ciała.

U progu dorosłości czułam się bardzo zagubiona. Szukałam potwierdzenia własnej wartości i sposobów na życie w świecie zewnętrznym, przez co wykonywałam prace, które nie miały głębszego sensu, i wchodziłam w relacje, które mnie nie satysfakcjonowały. Towarzyszyło mi nieodparte poczucie, że nie żyję swoim życiem, jakbym grała rolę, która do mnie nie pasuje. Choć byłam młoda i ogólnie „zdrowa”, często chorowałam. Z perspektywy czasu uświadomiłam sobie, że moje poczucie dystansu do własnego życia odzwierciedlało moje oderwanie od swojego ciała.

Kiedy zaczęłam poznawać sposób komunikowania się organów wewnętrznych oraz istot duchowych, które są z nimi związane, moja relacja z samą sobą uległa przemianom. Narządy przestały

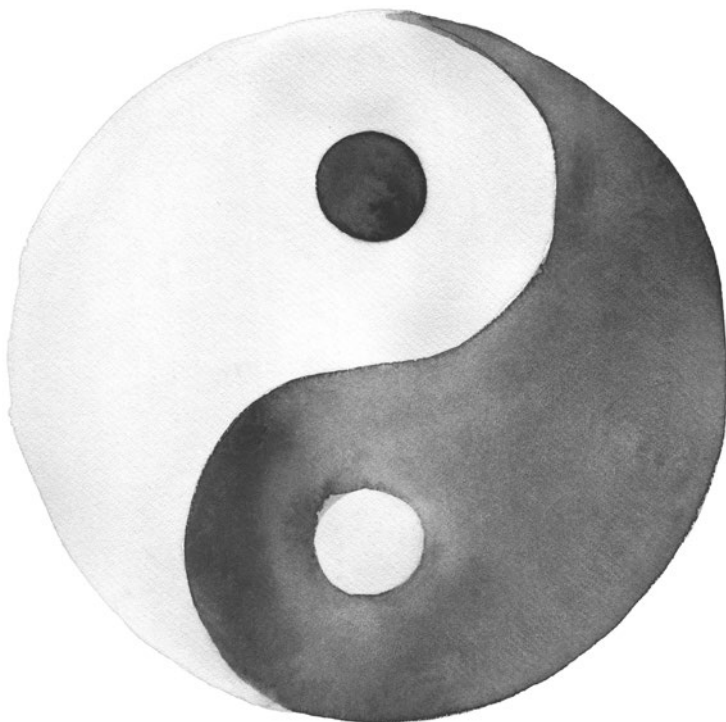
być bezwładnymi kawałkami mięsa zamkniętymi w ciele, stały się żywymi źródłami mądrości, do których mogłam sięgać po wskazówki. Zaczęłam traktować swoje ciało jak żywą, oddychającą, czującą istotę, która zasługuje na szacunek. W tym tajemniczym procesie wsłuchiwania się w siebie, moje ciało zaczęło mnie prowadzić, choć nie poprzez rozum czy logikę, ale w kierunku życia pełnego znaczenia i głębokiego sensu. Wraz ze zmianą częstotliwości mojej energii, okoliczności wokół mnie również zaczęły ewoluować. Mimo że nadal jestem tylko człowiekiem i, jak każdy, miewam trudności, żyję w zgodzie z wewnętrzną, inteligentną siłą, która kieruje mną od środka. Dzięki temu zaczęłam podążać ścieżką, która lepiej rezonuje z moją energią. Potrafię słuchać swojego wewnętrznego autorytetu, otaczać się ludźmi i szukać okoliczności, które wspierają mój rozwój. Coraz rzadziej daję zbić się z tropu głosom mówiącym z zewnątrz, kim „powinnam być”, i kroczę z większą pewnością, ciekawością oraz zachwytem w stronę tego, kim jestem, tu i teraz.

Dzielę się tą historią, bo wiem, że uprzedmiotowienie ciała jest w naszej kulturze czymś niemal „normalnym”. Mam nadzieję, że podczas lektury tej książki także odnajdziesz w sobie umiejętność uważniejszego słuchania swojego ciała i że pomoże ci to zsynchronizować się z życiem, które było pisane tylko tobie.

Książka ta proponuje również inne spojrzenie na stres. Stres jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób, a nawet przedwczesnej śmierci. Niestety, lekarze nie mają czasu, by zagłębiać się w złożone mechanizmy stresu czy emocje będące jego źródłem. W energetycznym modelu medycyny chińskiej najbardziej cenię fakt, że korelacja ciała i umysłu nie jest jakąś mglistą koncepcją, ale zjawiskiem, które było skrupulatnie obserwowane i dokumentowane przez tysiące lat. Najstarsze zachowane dzieło z zakresu medycyny chińskiej, *Huangdi Neijing Su Wen*, pozostawiło nam

szczegółową mapę, pokazującą jak stres jest metabolizowany i magazynowany w ciele oraz jak poszczególne emocje wpływają na konkretne narządy.

Dzięki tej mapie „wsluchiwanie się we własne ciało” nabiera zupełnie nowego znaczenia, stając się aktywnym, świadomym procesem, a nie abstrakcyjnym hasłem. Niniejsza publikacja bazuje na tej mapie, lecz nieco ją upraszcza, aby ułatwić ci dbanie o własne zdrowie. Owszem, warto wybrać się na sesję akupunktury lub masaż, ale trzeba przede wszystkim samodzielnie działać na rzecz zapobiegania stresowi, a tym samym chorobie.



QI – TANIEC YIN I YANG

Z taoistycznej perspektywy kosmologicznej, znany nam wszechświat, wyłonił się z niepoznawalnego, ostatecznego tao. Nie było wtedy żywiołów, pór roku, roślin, zwierząt, ludzi ani ruchu. W niewiadomy sposób ta bezkształtna przestrzeń podzieliła się na dwa bieguny: niebo i ziemię, to, co w medycynie chińskiej określa się mianem yin i yang.

Yin to aspekt bierny, związany z materią, kobiecością, ciemnością, wilgocią, ciężkością, księżycem i ziemią. Z kolei yang to aspekt aktywny, powiązany z ulotnością, męskością, jasnością, lekkością, suchością, słońcem. Tak jak ładunki ujemne i dodatnie tworzą pole magnetyczne, tak też rozdzielenie yin i yang stworzyło pole energetyczne znane jako „qi”.

Qi (wymawiane „czy”), często tłumaczone jako „energia”, to niewidzialna, ożywiająca siła wszechświata, która sprawia, że życie kwitnie i podtrzymuje jego ruch. Qi jest wszędzie, w naszych ciałach, w jedzeniu, które spożywamy, a także w powietrzu, którym oddychamy. Qi może mieć różną gęstość, w zależności od tego, ile yin, a ile yang wyraża się w niej.

Zgodnie z uniwersalnym prawem, aspekt męski zmierza ku żeńskiemu, jony ujemne dążą do dodatnich, a wyższe ciśnienie do niższego, innymi słowy, yin zawsze dąży do yang, a yang do yin. To napięcie między nimi generuje ruch. Można to zaobserwować w cyklu pór roku: wiosna to przejście od yin do yang, lato to szczyt yang (światła), jesień jest powrotem z yang do yin, a zima to kulminacja yin (ciemności). Te cykle yin i yang można dostrzec również w pojedynczym oddechu, w ciągu dnia i całego życia, wszystko we wszechświecie porusza się w rytmie rozszerzania (yang) i kurczenia (yin).



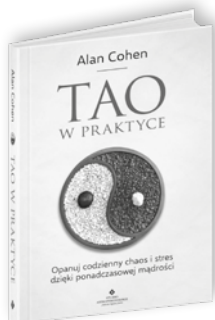
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

TAO W PRAKTYCE

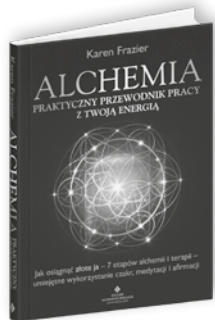
Alan Cohen



Księga Tao Te Ching zapewnia najcenniejsze spostrzeżenia dotyczące życia, jakie kiedykolwiek zostały spisane ludzką ręką. Jej przewodnictwo może zrównoważyć bolączki współczesnego świata. Aby jednak te nauki nam pomogły, potrzebujemy interpretacji pozwalającej na przyziemne zastosowanie tej ponadczasowej prawdy i przełożenie jej na współczesny język, tak aby zasady te zadziałały w naszym codziennym życiu. Uczynił to Autor, uwspółcześniając dawną mądrość i dostosowując ją do naszych czasów. Dzięki przekazom mistrza Laozi dowiesz się jak radzić sobie z relacjami i emocjami. Nauczysz się zarządzać finansami i sprostasz wymaganiom w pracy i obowiązkom domowym. Zadbasz o swoje zdrowie i odzyskasz radość. Tao na współczesne problemy.

ALCHEMIA – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK...

Karen Frazier



Prawdopodobnie słyszałeś o alchemii jako o procesie przemiany ołowiu w złoto. Ale czy wiesz, że można ją zastosować również do przemiany na poziomie mentalnym, duchowym i emocjonalnym. Alchemia pozwala zmienić nie tylko własne emocje i przekonania, ale także podejście do życia i sposób, w jaki go doświadczamy. Autorka, ekspertka rozwoju duchowego, zaprasza cię w podróż do poznania swojego wewnętrznego alchemika i rozpoczęcia wzmacniającego procesu metamorfozy. W tej książce dzieli się z tobą narzędziami, praktykami duchowymi i terapiami, które poprowadzą cię przez 7 etapów alchemii. Odkryjesz medytacje, afirmacje, pracę z czakrami, żywiołami czy intuicją, które pomogą ci rozpocząć proces uzdrawiania duchowego oraz alchemicznej transformacji. Poznaj prawdziwą istotę alchemii!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



PRACA Z ENERGIA

Kyle Gray



Cały wszechświat jest zbudowany z energii. Jest ona całkowicie neutralna, lecz reaguje na nasze emocje i działania. Dzięki tej książce będziesz w stanie świadomie kreować wasze interakcje. Pomoże ci w tym najbardziej rozchwytywany ekspert od aniołów w Wielkiej Brytanii, który odsłania 111 podstawowych ćwiczeń, które sam stosuje w celu rozwoju swoich duchowych umiejętności. Teraz i ty będziesz wprowadzać energię na wyższy poziom. Zaufasz własnemu wewnętrznemu przewodnictwu i zaczniesz bez skrępowania wyrażać wszystkie aspekty siebie. Nauczysz się równoważyć dawanie i branie, a każda decyzja będzie przybliżała cię do życia, jakie sobie wymarzyłeś. Wskutek tego codziennie będziesz doświadczać więcej radości, miłości i cudów. Od energii do materii.

KWANTOWE UZDRAWIANIE ENERGIA

dr Grzegorz Michniewicz



W człowieku tkwią olbrzymie, choć wciąż nie do końca poznane zdolności do samouzdrawiania. Okazuje się, że są one dostępne każdemu. Dzięki niniejszej książce poznasz moc bioenergoterapii i nauczysz się w praktyce stosować uzdrawianie energią. Jej Autor, korzystając z najnowszych badań naukowych, wyjaśnia mechanizmy naprawy pola kwantowego i poprawy zdrowia poprzez ukierunkowanie myśli świadomością. Opisuje przyczyny powstawania chorób i najskuteczniejsze metody radzenia sobie z nimi. Jednocześnie przybliży zasady uzdrawiania magicznego, gdyż – jego zdaniem – ezoteryka może być uzupełnieniem kwantowości w procesie uzdrawiania. Taka terapia leczy nie tylko ciało, ale i duszę, mając niebagatelny wpływ na rozwój duchowy. Wykorzystaj kwantowość i wysokie vibracje, by poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



MASAŻ QI GONG

Bernadett Gera



Masaż Qi Gong łączy medycynę naturalną i Tradycyjną Medycynę Chińską. To klucz do odkrycia tajemnic terapii i ćwiczeń oddechowych, które przyniosą ci ulgę w bólu i napięciu. Z książki dowiesz się, jak energia Qi przepływa przez meridiany, tworząc subtelne połączenia między ciałem a umysłem. Natomiast podane przez Autorkę terapie holistyczne i techniki uzdrawiające umożliwią ci samouzdrawianie w dolegliwościach przewlekłych i codziennych. Znajdziesz tu również praktyczne ćwiczenia, które z łatwością włączysz w swój dzień – niezależnie od tego, czy jesteś muzykiem czy osobą pracującą przy komputerze. Dzięki

Qi Gong wzbogacisz swoją wiedzę o techniki masażu i terapie naturalne. Zapobiegiesz problemom, takim jak zespół cieśni nadgarstka, a także poprawisz koncentrację i zręczność manualną. Proste i przyjemne ćwiczenia Qi Gong dla palców i dłoni.

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 akupresurze. Stosując je, wzmocnisz

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ODBLOKOWANIE I OCZYSZCZENIE CZAKR ZA POMOCĄ REIKI

April Pfender



Skorzystaj nie z jednej, a z dwóch potężnych metod uzdrawiania energetycznego! Dzięki temu rewolucyjnemu poradnikowi odkryjesz terapeutyczny wpływ energii Reiki na zdrowie i pracę twoich czakr. Autorka, mistrzyni i nauczycielka Reiki, przedstawia praktyczne ćwiczenia, które pomogą ci przywrócić właściwy przepływ energii we wszystkich centrach energetycznych twojego ciała. Poznasz charakterystykę 7 głównych czakr, a także objawy braku równowagi w każdej z nich. Zyskasz odpowiedź na pytanie, jak odblokować czakry, oczyścić je i naładować. Pomogą ci w tym proste ćwiczenia Reiki, mantry, a także przejrzyste ilustracje, które dokładnie zobrazują pozycje ułożenia rąk, symbole Reiki, lokalizację czakr i nie tylko. Zadbaj o zdrowie swoich czakr dzięki mocy Reiki!

CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopатыcznym 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

talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia 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!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





**ATRAKCYJNE CENY
SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA**

- amulety i talizmany mocy
- wahadła, różdżki i odpromienniki
- kamienie naturalne i lampy solne
- profesjonalne horoskopy
- e-booki i audiobooki
- książki ezoteryczne i o rozwoju duchowym
- karty anielskie, runiczne i Tarot

**WYBIERZ ZAKUPY
PEŁNE DOBREJ ENERGII**

Zamów już dziś
talizman.pl
tel. 85 654 78 35





Stephanie Nosco – psychoterapeutka i doświadczona nauczycielka qigongu. Od lat pomaga ludziom odzyskać wewnętrzny spokój, pracując z ciałem, emocjami i energią. W swojej praktyce łączy skuteczne metody: psychologię głębi, psychologię buddyjską oraz intuicyjną pracę z energią.

Czy wiesz, że twoje ciało ma naturalną zdolność do samouzdrawiania? Odkryj jak pobudzić energię qi i energię tao, aby przywrócić równowagę, zdrowie i wewnętrzną harmonię.

Dzięki tej książce:

- poznasz praktyki qigong, które uwalniają napięcia i wzmacniają vitalność,
- odkryjesz, jak w prosty sposób korzystać z zasad medycyny chińskiej na co dzień,
- zrozumiesz sygnały wysyłane przez twoje ciało poprzez emocje, potrzeby i ograniczenia,
- nauczysz się uzdrawiać siebie – przywracając narządom naturalną harmonię.

To unikalna publikacja, która łączy zachodnią wiedzę z mądrością taoizmu i doświadczeniem pracy z energią qi. Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia i osobiste refleksje, które sprawdzają się w codziennym życiu. To książka dla każdego, kto szuka prostych, skutecznych sposobów na lepsze samopoczucie i głębsze zrozumienie siebie.

**Poznaj skuteczny system
przywracania wewnętrznej równowagi**

Patroni:

