

Maria Neuberg

Uzdrowiająca moc mis grających

Jak wykorzystywać misy tybetańskie,
indyjskie i kryształowe
do relaksu, medytacji i terapii dźwiękiem



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

Uzdrowiająca
moc
mis grających

Maria Neuberg

Uzdrowiająca moc mis grających

Jak wykorzystywać misy tybetańskie,
indyjskie i kryształowe
do relaksu, medytacji i terapii dźwiękiem



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kinga Wierzbicka

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-985-7

Tytuł oryginału: *Klangschalen für Einsteiger - Das Praxisbuch: Wie Sie mit der Kraft der Klänge seelische & körperliche Leiden heilen und Ihr Wohlbefinden steigern*

Copyright © 2023 Maria Neuberg
First published in Germany by Edition Lunerion

© 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
Śpiew mis	11
W zgodzie z samym sobą i światem	15
<i>Wszystko jest wibracją i rezonansem</i>	18
<i>Uzdrowianie przez muzykę</i>	23
<i>Pochodzenie i historia mis dźwiękowych</i>	25
Warto wiedzieć	29
<i>Materiał, kształty i rozmiary</i>	29
<i>Rodzaje mis dźwiękowych</i>	34
<i>Aksesoria do mis dźwiękowych:</i>	
<i>pałki, rotatory i podkładki</i>	43
<i>Właściwości dźwięku</i>	49

	<i>Pielęgnacja mis dźwiękowych.</i>	
	<i>Prostota kluczem do trwałości</i>	51
	<i>7 wskazówek dotyczących zakupu misy dźwiękowej</i>	52
	Świat mis dźwiękowych	59
	<i>Odzyskanie harmonii</i>	
	<i>z wewnętrznym rezonansem</i>	59
	<i>Jak masaż dźwiękiem wpływa na nasze ciało?</i>	64
	<i>Medytacja prowadząca do wnętrza siebie.</i>	
	<i>Głębokie odprężenie dzięki dźwiękom</i>	65
	<i>Samopomoc. Od głębokiego relaksu</i>	
	<i>po osobistą transformację</i>	68
	Zapoznanie z misami dźwiękowymi	71
	<i>Rozpoczęcie gry</i>	71
	<i>Doświadczanie dźwięku na poziomie ciała</i>	77
	<i>Oddychanie dźwiękiem</i>	81
	Klasyczny masaż dźwiękiem	83
	<i>Przygotowanie</i>	83
	<i>Przebieg masażu dźwiękiem</i>	88
	<i>Podsumowanie masażu</i>	96

Praca z energią przy użyciu mis dźwiękowych	99
<i>Harmonia ciała i ducha</i>	101
<i>Podstawowe zasady terapii za pomocą mis dźwiękowych</i>	106
<i>Masaż dźwiękiem. Fuzja emocji i dźwięków</i>	108
<i>Praktyka pracy z energią przy użyciu mis dźwiękowych</i>	109
Misy dźwiękowe na poziomie ciała	131
<i>Uwalnianie napięć z ramion i szyi</i>	131
<i>Łagodzenie bólów głowy</i>	133
<i>Obniżanie wysokiego ciśnienia krwi</i>	135
<i>Pomoc przy problemach trawiennych</i>	136
<i>Leczenie dolegliwości podbrzusza</i>	140
<i>Stabilizowanie pracy układu krążenia</i>	142
<i>Wsparcie w leczeniu schorzeń stawów</i>	144
Codzienne rytuały	147
<i>Przywitanie poranka</i>	148
<i>Czas dla rodziny. Wprowadzenie wspólnych rytuałów</i>	151
<i>Krótkie odprężenie w ciągu dnia</i>	157

<i>Refleksja nad życiem. Akceptacja i odpuszczenie</i>	160
<i>Rytuały kąpielowe</i>	162
<i>Zachodzące słońce. Pozwól wybrzmieć ostatniej godzinie dnia</i>	163
BONUS: Wzmacnianie aury misami dźwiękowymi	171
<i>Aura – ochronna otoczka wokół nas</i>	171
<i>Harmonizacja aury poprzez dźwięk</i>	173
<i>Energia życiowa, kanały energetyczne i centra energetyczne aury</i>	175
<i>Oczyszczanie aury</i>	180
Umysł, ciało i dźwięk w rezonansie	183

Przedmowa

Misy dźwiękowe to niezwykle instrumenty, które występują w wielu rozmiarach i wydają różnorodne tony – od niskich, głębokich po wysokie i czyste. Choć są tak różne, łączy je jedno – ich wyjątkowy wpływ na ludzki organizm. Wibracje generowane przez misy rezonują z komórkami i tkankami. Działa to na zasadzie czystej fizyki. Podobnie jak fala dźwiękowa wprawia w drgania strunę instrumentu, tak wibracje misy mogą wpływać na nasze ciało. Proces ten potrafi subtelnie, lecz zaskakująco skutecznie łagodzić, a nawet całkowicie eliminować stres i napięcia. Być może brzmi to nieprawdopodobnie, ale poznanie podstawowych zasad rezonansu i fal dźwiękowych szybko pozwoli ci samodzielnie doświadczyć ich działania. Co więcej, misy grające oferują skuteczne sposoby na łagodzenie konkretnych dolegliwości, takich jak bóle głowy, problemy trawienne czy wysokie ciśnienie krwi. Dzięki szczegółowym informacjom o różnych modelach, technikach użytkowania i właściwościach mis, z łatwością wybierzesz instrument idealnie dopasowany do twoich potrzeb.

Ten przyjazny przewodnik przeprowadzi cię krok po kroku przez świat mis dźwiękowych, pokazując, jak mogą one pomóc ci spojrzeć w głąb siebie i osiągnąć upragniony, holistyczny dobrostan.

Miłej zabawy z wyjątkowym śpiewem mis!

Śpiew mis

Jeśli choć raz usłyszałeś „śpiew” misy, na pewno zafascynowała cię wyjątkowość i głębia tego długotrwałego, wibrującego dźwięku. Pozwól sobie na to doświadczenie, zamknij oczy i wsłuchaj się w siebie. Zauważysz wtedy, jaką moc niosą w sobie wibracje i bodźce akustyczne tego niezwykłego instrumentu. Dźwięk ten zdaje się prowadzić umysł coraz głębiej, w stronę wewnętrznej ciszy, gdzie dominują relaks, dobre samopoczucie i spokój. Czyż nie jest to właśnie ten upragniony fizyczny i psychiczny stan, który chcesz osiągnąć po stresującym dniu pracy?

Zapewniam cię, że za pomocą mis dźwiękowych możesz zmienić swoje życie. Skończyły się czasy, gdy stres cię pokonywał, a ty nie widziałeś dla siebie ratunku. Nie musisz już szukać innych sposobów na ukojenie swojego umysłu, ciała i ducha. Harmonijne dźwięki niosące głębokie odprężenie mogą być dokładnie tym, czego brakuje ci do odzyskania równowagi.

Kiedy czujesz stres, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie, czego w danej chwili naprawdę potrzebujesz. Jeśli twoje ciało i umysł domagają się spokoju, relaksu i ciszy, zaufaj temu pragnieniu i pozwól sobie na nie. Podążaj za potrzebami swojego ciała, zanurzając się w świat dźwięków, które przynoszą ulgę.

Zawsze, gdy tylko tego zechcesz, misa dźwiękowa jest gotowa, by zachwycać cię i głęboko oddziaływać na wszystkie twoje zmysły. Jej zastosowanie jest bardzo różnorodne. Ten imponujący instrument posiadający terapeutyczne właściwości na ludzkie ciało i umysł, wpływa bezpośrednio na przyczynę problemu. Dźwięki misy nie leczą objawów stresu, lecz po prostu go eliminują. Ta książka oferuje wszechstronną wiedzę, która pomoże ci nie tylko zrozumieć podstawy i działanie tego narzędzia, ale także skutecznie posługiwać się nim. Znajdziesz tu praktyczne i przydatne w życiu codziennym informacje, a liczne instrukcje krok po kroku ułatwią ci przełożenie teorii na praktykę. Ta książka sprawi, że ty również będziesz w stanie wydobyć z mis grających ich niezwykle, harmonijne brzmienie. Zanim jednak zagłębisz się w praktykę, poznasz podstawy. Zaczyniesz od zrozumienia wibracji i rezonansu, które są kluczowe dla działania mis. Dowiesz się, czym jest dźwięk, zrozumiesz także, w jaki sposób muzyka wywiera wpływ na twoje ciało. Przyjrzyś się również historii mis dźwiękowych. Odkryjesz, jak wieki temu były one wykorzystywane w różnych kulturach do praktyk duchowych i leczniczych.

Następny rozdział poprowadzi cię po fascynującym świecie mis dźwiękowych. Znajdziesz w nim wszystkie kluczowe informacje, które pozwolą ci w pełni zrozumieć te niesamowite instrumenty. Zaczyniesz od wiedzy elementarnej. Poznasz rodzaje mis dźwiękowych, dowiesz się, w jaki sposób są wytwarzane i jak o nie dbać. Pomożemy ci również w wyborze idealnej misy, podpowiadając, na co zwrócić uwagę przy zakupie.

Po dogłębnym zapoznaniu się z misami grającymi, przejdziemy do ich praktycznego zastosowania. Dowiesz się, jakie techniki gry istnieją oraz w jaki sposób wykorzystać pełen potencjał swojego instrumentu. Następnie wprowadzimy cię w świat klasycznego masażu misami dźwiękowymi.

W dalszej części książki przyjrzesz się bliżej poziomom energetycznym oraz związkom między ciałem, umysłem, energią i dźwiękiem. Pozwoli ci to na kompleksowe zrozumienie pracy z energią za pomocą mis grających.

W kolejnym rozdziale zostanie poruszony temat leczenia konkretnych dolegliwości fizycznych. Poznasz proste, a jednocześnie wyjątkowo skuteczne metody stosowania mis dźwiękowych. Za pomocą przejrzystych instrukcji, krok po kroku, wraz z niezbędnymi wskazówkami, będziesz mógł zastosować te metody samodzielnie. Ale to nie wszystko, ponieważ zgłębisz również codzienne rytuały, które mają potencjał, aby wielokrotnie poprawić jakość życia, zarówno twojego, jak i twoich bliskich. Z pewnością ucieszy cię też rozdział bonusowy. Dotyczy on aury człowieka i tego, w jaki sposób możemy pozytywnie na nią wpływać za pomocą mis dźwiękowych.

W zgodzie z samym sobą i światem

Współczesne życie, choć pełne nowych osiągnięć i możliwości rozwoju, często prowadzi do tego, że coraz mniej czasu poświęcamy samym sobie. W codziennym pędzie i natłoku obowiązków nasze potrzeby schodzą na dalszy plan, a bywa także, że są całkowicie ignorowane. Musimy przecież wywiązać się z ważnych spotkań, dotrzymać terminów i utrzymać stabilny dochód, co pochłania większą część naszego czasu i energii. Wszystkie te zawodowe, jak również prywatne obowiązki wymagają naszej pełnej uwagi. Skutkiem tego wieczorem padamy na łóżko całkowicie wyczerpani, jednak, mimo to, ciężko nam zasnąć. Zmartwienia, napięcia i lęki utrzymują nas w stanie ciągłego przebudzowania, w związku z czym mamy trudności ze znalezieniem spokoju i nie możemy w pełni się zrelaksować.

Jeśli taki zabiegany pracocholik nie potrafi odnaleźć równowagi między pracą a czasem wolnym, napięciem a relaksem, ekscytacją a spokojem, zaczynają pojawiać się pierwsze dolegliwości fizyczne i psychiczne. Stopniowo gromadzą się różnorodne problemy zdrowotne. Często osoba nimi dotknięta zastanawia się, dlaczego musi zmagać się z tak wieloma nieprzyjemnymi i uciążliwymi chorobami. Ludzkie ciało to prawdziwe arcydzieło natury, które stawia czoła wielu zagrożeniom czy wyzwaniom – i to wyłącznie

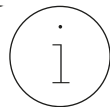
o własnych siłach. Aczkolwiek żaden organizm żywy nie jest w stanie wytrzymać stałego obciążenia najwyższego stopnia i wciąż być w 100 % sprawny. Po prostu nie został do tego stworzony.

Rozwiązanie problemu jest jednak niezwykle proste. Potrzebujemy odpoczynku i relaksu. Tylko wtedy nasze ciało może aktywować swoją naturalną zdolność do samoleczenia i zmniejszyć dolegliwości fizyczne oraz psychiczne. Ale w jaki sposób to osiągnąć?

Fale dźwiękowe mają bezpośredni wpływ na nas, co łatwo zauważyć słuchając muzyki. Niektóre utwory potrafią wzruszyć nas do łez, natomiast inne napełnić radością. Zjawisko to jest skutecznie wykorzystywane podczas terapii dźwiękiem. Podobnie jak całym ciałem odczuwamy wibracje, stojąc przed głośnikiem, tak wszystkie dźwięki i częstotliwości przenikają w głąb nas, aż do najdalszej komórki.

W medycynie naturalnej, do której należy, między innymi, tradycyjna medycyna chińska, uważa się, że cierpienie i choroby wynikają z istnienia blokad w naszym ciele. Fale dźwiękowe mogą działać na poziomie energetycznym, pomagając usuwać te zakłócenia. Dzięki nim przywracana jest równowaga przepływu energii życiowej, co w konsekwencji wspiera powrót do zdrowia i dobrego samopoczucia. Gdy ludzka aura jest zniekształcona przez blokady na poziomie fizycznym lub psychicznym, dotknięta osoba postrzega to jako chorobę. Aby osiągnąć pełne wyzdrowienie, nie wystarczy skupić się na fizycznych przyczynach dolegliwości. Równie istotne jest przywrócenie równowagi w polach energetycznych chorego.

Można to osiągnąć dzięki harmonijnym dźwiękom, takim jak te pochodzące z mis grających. Dzięki swoim wibracjom, przenikają one do głębszych, energetycznych warstw naszej aury i wywołują w nich rezonans.



Człowiek, ale także każda inna żywa istota na Ziemi, posiada aurę. Jest to zazwyczaj niewidzialne dla ludzkiego oka pole energetyczne wokół ciała. Oprócz ciała fizycznego, które możemy dotykać, czuć i widzieć, otacza nas siedem innych ciał wibrujących na różnych poziomach. Wszystkie wykazują odmienne właściwości, na przykład w zakresie kolorów i znaczenia. Wpływają one na nas nie tylko pod względem fizycznym, ale również mentalnym, emocjonalnym i duchowym.

Aura ludzkiego ciała składa się zatem z różnych pojedynczych ciał, przy czym ciało fizyczne jest najbardziej gruboziarniste, czyli najgęstsze – dlatego jest odczuwalne dla naszych zmysłów. Ciała subtelniejsze wibrują z kolei na wyższym poziomie, dzięki czemu tworzą wokół nas rodzaj pola siłowego. Każda „warstwa” odpowiada przy tym określonemu poziomowi świadomości, a wszystkie z nich stale ze sobą współdziałają.

Te pola, od wewnątrz na zewnątrz, to:

- Ciało eteryczne (czerwone – cielesność, zmysły)
- Ciało emocjonalne (pomarańczowe – emocje, sny, wyobrażenia)
- Ciało mentalne (żółte – myśli, mentalność, ego)
- Ciało astralne (zielone – połączenie z poziomem duchowym)
- Ciało eteryczne (jasnoniebieskie – odpowiada ciału materialnemu w formie duchowej)
- Ciało duchowe (ciemnoniebieskie – intuicja, mądrość, świadomość duchowa, bezwarunkowa miłość)
- Ciało przyczynowe (fioletowe – obejmuje wszystkie ciała, połączenie z duszą)

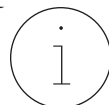
Zwłaszcza ciało eteryczne, które stanowi duchowe odzwierciedlenie ciała materialnego, może być stymulowane przez

uzdrawiające dźwięki. Ta piąta warstwa odpowiada szablonowi naszego widzialnego ciała i tym samym jest w bezpośrednim związku ze wszystkimi organami, tkankami i komórkami. Podczas terapii dźwiękiem wpływamy na ciało eteryczne. Uzdrawiając powstałe w nim zaburzenia energetyczne, jednocześnie leczymy choroby występujące równolegle w ciele fizycznym. Należy jednak pamiętać, że dźwięki muszą mieć odpowiednią częstotliwość, by rezonowały z polem energetycznym danej osoby i wzmacniały jej wibracje. Wspomniane zakresy częstotliwości zostaną dokładnie omówione w rozdziale „Praca z energią”.

Wszystko jest wibracją i rezonansem

Utwór muzyczny to kompozycja pojedynczych tonów, których wibracje akustyczne oddziałują na nas w specyficzny sposób. W zależności od tego, jakie dźwięki słyszymy, wywoływane są w nas różne reakcje i nastroje. Rezonujemy z określonymi częstotliwościami dźwięków, tj. pochłaniamy ich wibracje i dostosowujemy do nich własną częstotliwość. Z jednej strony mogą one wprowadzać nas w stan głębokiego relaksu i powodować przyjemne uczucie błogośstanu, podczas gdy inne dźwięki mogą sprawić, że pocujemy się bardzo niespokojni i zestresowani. Przykładowo, dźwięki podobne do naszego własnego głosu oraz te przypominające, z perspektywy nienarodzonego dziecka, bicie serca matki odbieramy jako bardzo przyjemne i dlatego wywołują one w nas stan odprężenia.

Pojęcie **rezonansu** wywodzi się z łacińskiego słowa „resonare”, oznaczającego „rozbrzmiewać echem”. Rdzeń tego czasownika leży z kolei w łacińskim „sonare”,

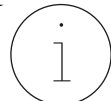


które można przetłumaczyć jako „(wy)dawać dźwięk, brzmieć i rozbrzmiewać”. W fizyce rezonans to układ drgający pod wpływem działania zewnętrznego bodźca. Zobrazujmy to na praktycznym przykładzie. Wyobraźmy sobie dziecko siedzące na huśtawce. Huśta się ono z określoną, swoją własną częstotliwością. Kiedy przychodzi matka i popycha je, staje się w tym przypadku bodźcem zewnętrznym. Posiada ona indywidualną częstotliwość, tak zwaną częstotliwość wzbudzenia. Podczas podtrzymywania huśtania i tylko wtedy, gdy częstotliwość własna dziecka zgadza się z częstotliwością matki, czyli wchodzi one w rezonans, huśtawka będzie się poruszać coraz wyżej i wyżej. Ta zasada może być przeniesiona również na nasz obszar tematyczny, czyli na dźwięki. Stają się one głośniejsze, kiedy są pobudzane odpowiednią częstotliwością. Powstaje wtedy rezonans, a drgania wzmacniają się, co odbieramy jako głośniejszy ton akustyczny. Podczas uderzania w misę dźwiękową pałeczką, typowy dla tego instrumentu dźwięk powstaje dzięki drganiom misy, które są wywołane przez bodziec zewnętrzny. W tym przypadku jesteś nim ty, czyli osoba uderzająca pałeczką.

Ton, dźwięk, szum

Wprowadzenie do świata muzyki

Tony to pojedyncze fale dźwiękowe, które odbieramy akustycznie. **Dźwięk** natomiast składa się z różnych tonów. Dokładniej rzecz biorąc, tworzy on całość z określonych tonów podstawowych i alikwotów, czyli szeregu częstotliwości. Ludzki głos lub muzyka wytwarzana przez instrument są zatem dźwiękami, ponieważ, z fizycznego punktu widzenia, ton składa się z pojedynczej, czystej fali dźwiękowej, która nie miesza



się z innymi częściowymi tonami i posiada tylko jedną częstotliwość. **Szum** tworzy się z wielu tonów o nierównomiernych drganiach, bez konkretnie powiązanych ze sobą częstotliwości.

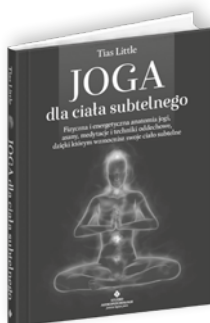
Najmniejszym elementem składającym się na dźwięk śpiewającej misy, ale także każdej innej muzyki, jest słyszalna fala dźwiękowa. Powstaje ona, na przykład, wtedy, gdy czynnik zewnętrzny powoduje, że cząsteczki w powietrzu wibrują i rozchodzą się. Przykładem tego zjawiska jest kamień, który, po wrzuceniu do wody, powoduje powstanie kolistych fal. To samo dzieje się w powietrzu, z tym wyjątkiem, że cząsteczki w ruchu nie są widoczne. Można je jednak usłyszeć. Jeśli zmiany w powietrzu są wystarczająco intensywne, nasze uszy odbierają je jako dźwięk.

W fizyce pojedyncza fala dźwiękowa, która jest wyczuwalna akustycznie, nazywana jest tonem. Ponieważ jednak taka częstotliwość nie występuje w naturze i może być wytwarzana tylko przez generator dźwięku, jest ona określana właśnie jako dźwięk. Nic występującego w naturze nie wytwarza pojedynczej, stale identycznej fali dźwiękowej. Każdy szum akustyczny składa się z serii tonów lub mieszaniny różnych tonów. Dzieje się tak, ponieważ żaden naturalny obiekt nie aktywuje pojedynczej, niezmiennej fali dźwiękowej. Nawet prosta struna nie wibruje idealnie linowo, a jej drgania wpływają na cały instrument, co kształtuje ostateczny dźwięk. Wokalista również wytwarza mieszkankę różnych tonów. Struny głosowe nie mogą wibrować w sposób regularny. W tym przypadku ciało muzyka jest instrumentem, który również wpływa na ostateczny efekt akustyczny. W naturze nigdy nie spotykamy czystych tonów, takich jak te generowane elektronicznie. Zamiast tego, mamy do czynienia z bogatym spektrum dźwięków, które wspólnie tworzą to, co nazywamy brzmieniem.



JOGA DLA CIAŁA SUBTELNEGO

Tias Little



Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego, jak tkanka łączna lub puls neuronalny? A może jest pozbawione formy, jak energia? W jaki sposób do niego dotrzeć i przywrócić mu równowagę? Sekret tkwi w zintegrowanej praktyce jogi, ćwiczeniach oddechowych i medytacji! Dzięki tej książce poznasz asany, które odblokują główną siłę biologiczną w twoim organizmie – energię kundalini. Odkryjesz medytacje, z pomocą których wyeliminujesz przypadki błędnego pojmowania, będące przyczyną cierpienia i zamętu. Pranajama i praktyki duchowe 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!

JOGA NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Christina D'Arrigo



Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasanaę („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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

Cyndi Dale

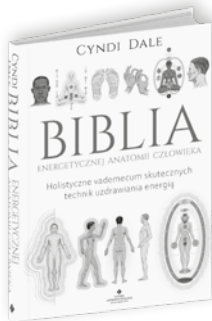


Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopacyjnym leczeniu, powinieneś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka 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.

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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

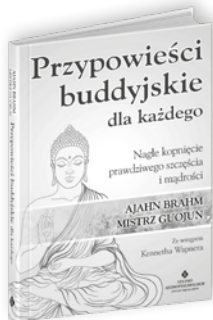
Ajahn Brahm



Poznaj ponad sto zabawnych opowieści pokazujących, jak można skorzystać z buddyjskiej mądrości. I to niezależnie od wyznania! Dzięki nim dowiesz się, dlaczego nie wolno się poddawać i znajdziesz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego członka rodziny. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji, poznasz moc medytacji oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Opowieści, które zmieniają twoje życie na lepsze!

PRZYPOWIEŚCI BUDDYJSKIE DLA KAŻDEGO

Ajahn Brahm, Mistrz Guojun



Większość z nas żyje z dnia na dzień, nie bacząc na zachodzące wokół zmiany i relacje. Kiedy stracimy pracę, ukochaną osobę, motywację czy radość do życia, a także zdrowie oraz szczęście w związku, często doświadczamy silnego wstrząsu. Zastanawiamy się wówczas, co teraz? Dzięki Autorom, nauczycielom buddyzmu, filozofii, rozwoju duchowego i medytacji, nauczysz się rozumieć swoją karmę i żyć pełnią życia. Nawet wtedy, kiedy ścieżka, którą podążasz, wydaje się stroma. Zaprezentowane w książce piękne przypowieści są nie tylko mądrościami buddyjskimi, które motywują do prawdziwego rozwoju osobistego. Ale również odzyskania pozytywnej energii, oczyszczenia świadomości i wzmocnienia duchowości. Dotyczą wszystkich dziedzin życia i zawierają w sobie ukryty sens. Do szczęścia potrzeba naprawdę niewiele!

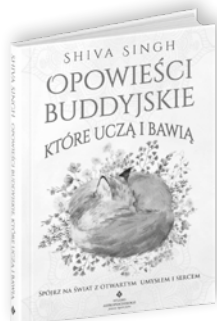
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE, KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ

Shiva Singh



Ta książka to nie tylko zbiór opowieści buddyjskich, które uczą i bawią, ale prawdziwe lekcje życia, wprowadzające w świat rozwoju duchowego i rozwoju osobistego. Poprzez zabawne i mądre opowieści, zaczerpnięte z filozofii Wschodu, poznasz, jak ważne jest spokojne myślenie i akceptacja tego, co przynosi życie. Dzięki nim zyskasz większą świadomość i nauczysz się żyć tu i teraz, czerpiąc radość z małych rzeczy i rozwijając swoją duchowość. Historie te, będące sercem buddyzmu, uświadomią ci, jak być bardziej otwartym na innych i jak prostota życia może być źródłem głębokiej radości. Ta

książka to nie tylko źródło rozrywki, ale przede wszystkim przewodnik, który pozwoli ci żyć pełniej, każdego dnia. Historie, które otwierają serce i umysł – twoja codzienna dawka inspiracji.

365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI

Bodhipaksa



Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.

medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.

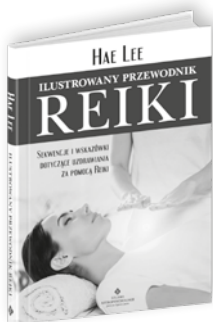
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ILUSTROWANY PRZEWODNIK REIKI

Hae Lee

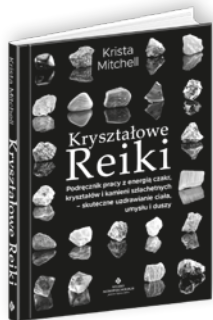


Pragniesz pogłębić swoją wiedzę o technikach uzdrawiających? Poszukujesz sprawdzonej książki, która przedstawia symbole Reiki i ich znaczenie? A może interesujesz się szeroko rozumianym rozwojem duchowym? Publikacja Hae Lee to doskonałe źródło wiedzy z zakresu medycyny naturalnej, terapii przy pomocy Reiki i uzdrawiania energią. Znajdziesz w niej opisy i znaczenie czakr w naszym ciele, stanowiące kluczowe centra energetyczne każdego człowieka. Poznasz sekwencje Reiki i metody oparte na holistycznych praktykach radzenia sobie z bólem czy zmęczeniem, a także uzdrawiania ciała i ducha. Co więcej, w książce znajdziesz 40 ilustracji, dzięki którym w łatwy i szybki sposób nauczysz się odpowiednio układać dłonie w czasie swoich sesji terapeutycznych. Moc i energia Reiki jest w twoich rękach!



KRYSTAŁOWE REIKI

Krista Mitchell



Turmalin doda ciału chorego na nowotwór siły do walki. Karneol, rubin czy piryt pozytywnie wpływają na płodność. Kalcyt i jaspis, położone na czakrze podstawy, wzmocnią twoją odporność. Cytryn poprawi działanie flory bakteryjnej w żołądku. Jeśli odczuwasz napięcie – na przykład w ramionach – umieść na nich po dwa kawałki selenitu i różowego kwarcu. Wyliminujesz ból i odzyskasz komfort. Przekonaj się, jak działa terapia holistyczna, jaką jest uzdrawianie energią za pomocą kryształów! W książce znajdziesz opisy uzdrawiających właściwości kryształów i kamieni szlachetnych, terapię czakr i protokoły na pozbycie się powszechnych chorób i dolegliwości. Autora przygotowała też wiele praktycznych rad na oczyszczanie kamieni, aury i przestrzeni. Pełnia zdrowia dzięki kryształom i energii Reiki.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ NA CO DZIEŃ

Aatmanika Ram



Poznaj skuteczne metody na osiągnięcie spokoju i harmonii w codziennym życiu. Ta książka wprowadzi cię w świat uważności, pokazując, jak joga, medytacja i wizualizacja mogą wspierać rozwój osobisty i samoakceptację. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, pracować z czakrami i korzystać z praktyk duchowych, aby pogłębić rozwój duchowy. Inspirując się starożytnymi technikami, odkryjesz mindfulness trening uważności i proste ćwiczenia na uważność. Praktyki mindfulness pomogą ci wyciszyć umysł i odnaleźć głębsze połączenie z teraźniejszością. Dzięki nim nauczysz się skutecznie redukować stres i wzmacniać koncentrację. To książka dla każdego, kto pragnie odnaleźć równowagę i świadomie kształtować swoje życie. Poznaj techniki mindfulness i wprowadź harmonię do swojego życia.

ENERGIA KUNDALINI

E. W. Godlewska



Aktywuj energię kundalini i odkryj potężną moc wewnętrznej przemiany. Odkryjesz, co to jest kundalini, poznasz objawy podniesienia oleju chrystusowego i nauczysz się świadomie kierować energią. Z tą książką zgłębisz rozwój duchowy. Poznasz również praktyczne ćwiczenia i rytuały, które pomogą ci w aktywacji kundalini oraz przebudzeniu duchowym. Opisane techniki pomogą ci otworzyć czakry, podnieść swoją świadomość i harmonizować ciało oraz umysł. Dzięki tej publikacji zrozumiesz, jak codzienne praktyki duchowe mogą prowadzić do oczyszczania energetycznego i osiągania wysokich wibracji. Zacznij swoją podróż ku wewnętrznej odnowie już dziś i odkryj tajemnice świętej sekrecji, oleju chrystusowego i kundalini. Aktywuj swoją energię kundalini i osiągnij nową świadomość!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

Wysokiej jakości misy dźwiękowe oraz podstawki
i rotatory (wałki) do mis do nabycia w

TALIZMAN.PL

Misy:



Rotatory:



Podstawki:



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

•
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•
AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

•
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

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!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Maria Neuberger – doświadczona terapeutka, która od lat zgłębia tajemnice uzdrawiających dźwięków mis tybetańskich, indyjskich i kryształowych. Prowadzi warsztaty, indywidualne sesje i inspiruje innych do korzystania z dobroczynnych wibracji w codziennym życiu. Jej książka to wynik wieloletniej praktyki i prawdziwej pasji do terapii naturalnych.

Masz dość życia w napięciu, natłoku myśli i ciągłego zmęczenia? To praktyczny przewodnik, który wyjaśnia, jak kilka minut dziennie z misą dźwiękową może zmienić jakość twojego życia. Znajdziesz tu gotowe schematy sesji, ćwiczenia, rytuały wyciszania i codzienne inspiracje – do wykorzystania w domu, pracy czy podczas prowadzenia warsztatów.

Dźwięk może odmienić twoją codzienność, a z tym przewodnikiem:

- nauczysz się korzystać z mis dźwiękowych krok po kroku – bez przygotowania muzycznego,
- poznasz techniki relaksu i wyciszenia, które pomogą ci zredukować stres i napięcie,
- dowiesz się, jak poprawić sen, koncentrację i samopoczucie,
- skorzystasz z gotowych schematów i ćwiczeń, które możesz zastosować natychmiast,
- poczujesz, jak naturalne wibracje dźwięku wspierają emocje, ciało i wewnętrzną równowagę.

Odkryj dźwięk, który uspokaja, leczy i koi

Patroni:



SZTUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

hipoalergiczni



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny