

# CUPRINS

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCERE.....                                                                      | 9  |
| Ce este, mai exact, medicina energetică<br>și cum funcționează aceasta? .....         | 9  |
| Care sunt beneficiile medicinei energetice? .....                                     | 12 |
| Cine poate beneficia de medicina energetică? .....                                    | 13 |
| Poate oricine să utilizeze medicina energetică? .....                                 | 14 |
| Ce este și ce nu este medicina energetică .....                                       | 15 |
| Cum începeți? .....                                                                   | 16 |
| Cum să utilizați acest ghid .....                                                     | 16 |
| Meridianele, punctele de presopunctură,<br>chakrele și aura .....                     | 18 |
| Exerciții energetice pentru afecțiuni comune .....                                    | 23 |
| Punctele de presiune de la nivelul articulației<br>umărului   Sistemul imunitar ..... | 24 |
| Țesătura celtică   Consolidarea aurei .....                                           | 25 |
| Conectarea Cerului cu Pământul   Insomnia .....                                       | 28 |
| Legătura Cook   Anxietatea.....                                                       | 30 |
| Scoaterea coroanei   Migrenele .....                                                  | 32 |
| Eliminarea veninului   Furia .....                                                    | 34 |
| Eliminarea fricii prin „ciocănire”   Frica .....                                      | 36 |
| Cele patru pompe ale memoriei   Pierderea memoriei ....                               | 38 |
| Cele patru lovituri   Toxinele .....                                                  | 40 |
| Reflexele de mers   Oboseala.....                                                     | 44 |

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pătrunderea paradisului   Singurătatea, disperarea.....                                                        | 46 |
| Atingerea punctelor de presiune ale altei<br>persoane   Depresie, „melancolie” .....                           | 49 |
| Atingerea propriilor puncte de presiune<br>(neurovasculare)   Sentiment de copleșire .....                     | 51 |
| Remodelarea homolaterală/ încrucișată   Vindecarea.....                                                        | 54 |
| Cârligul   Panica .....                                                                                        | 56 |
| Cârligul aplicat unui prieten   Coordonarea .....                                                              | 58 |
| Curățarea coloanei vertebrale   Sistemul imunitar.....                                                         | 60 |
| Stingerea flăcării   Tensiunea arterială .....                                                                 | 63 |
| Primirea bucuriei prin „ciocănire”   Consolidarea fericirii .....                                              | 66 |
| Masajul de calmare a meridianului trei focare   Tensiune<br>mentală, bufeuri .....                             | 68 |
| Poziția Wayne Cook   Gândirea clară .....                                                                      | 70 |
| Închiderea   Protecția .....                                                                                   | 72 |
| Programul zilnic de exerciții energetice, cu durata<br>de cinci minute.....                                    | 75 |
| Ce este programul zilnic de exerciții energetice cu durata<br>de cinci minute și cum funcționează acesta ..... | 77 |
| Exercițiile programului energetic, zilnic, cu durata<br>de cinci minute.....                                   | 79 |
| Informații suplimentare .....                                                                                  | 89 |
| Despre autori.....                                                                                             | 91 |
| Mulțumiri adresate modelelor din imagini .....                                                                 | 95 |

## INTRODUCERE

De acum, vă puteți controla mai bine sănătatea! *Mic ghid de medicină energetică* este un material ușor și distractiv, bazat pe cei 34 de ani, în care i-am învățat pe oameni modalități simple de a-și îmbunătăți energia și starea de sănătate. Este o carte pe care o puteți deschide zilnic la orice pagină și veți găsi un exercițiu care să vă ajute să vă limpeziți mintea și să vă simțiți mai fericiți, mai plini de viață și mai viguroși.

### **Ce este, mai exact, medicina energetică și cum funcționează aceasta?**

Formula  $E = mc^2$  a fizicianului Albert Einstein, laureat al Premiului Nobel, se reduce la un concept simplu: *totul este energie*. Există energie *fluidă* (cea pe care noi o considerăm de obicei „energie”) și energie *solidă* (materie). Totul în natură face parte dintr-o categorie sau din cealaltă - un concept uluitor! Într-adevăr, energia animă fiecare celulă și organ din corpul dumneavoastră. Este forța vitală, mai simplu spus, atunci când o ai, ești viu; când nu o ai, îți lipsește vitalitatea. Relația corpului dumneavoastră cu această energie esențială a naturii a evoluat timp de milioane de ani.

Energiile care guvernează modul în care corpul dumneavoastră funcționează vă ghidează sistemul imunitar, hormonii și tot ceea ce vă menține în viață, la fel de decisiv precum un magnet organizează pilitura de fier în modele distincte. Aceste energii au o inteligență uimitoare. Ele sunt mult mai inteligente decât intelectul dv în a vă menține sănătoși și în a vă vindeca dacă vă îmbolnăviți. Acestea fiind spuse, vă puteți mobiliza energiile pentru a vă menține corpul și mintea la cel mai bun nivel. Asta face medicina energetică. Este cel mai bun medicament pentru corpul dumneavoastră.

În medicina energetică, *energia* este medicamentul, dar asta poate fi în același timp și pacientul. Cu energia ca *medicament*, forța naturală, vitală, pe care ați dobândit-o la naștere, poate fi exploatată și direcționată pentru a vă vindeca bolile și a vă ridica moralul. Cu energia ca *pacient*, vă puteți restabili energiile care și-au pierdut efectul, au fost perturbate sau dezechilibrate și vă puteți vindeca și corpul.

Fluxul, echilibrul și armonia pot fi restabilite și menținute în cadrul sistemului energetic al corpului dumneavoastră prin următoarele metode noninvazive:

- atingerea, masarea sau apăsarea anumitor puncte energetice specifice de pe piele;
- mișcarea sau rotirea mâinii deasupra pielii, de-a lungul căilor energetice specifice;
- practicarea de exerciții sau posturi, menite să aducă un sentiment de calm și revigorare;
- înconjurarea unei zone cu energii vindecătoare.

Așa cum există diferite tipuri de medicamente care se găsesc în farmacii, există și diferite tipuri de medicină energetică. Multe dintre ele își au originea în tradițiile antice de vindecare, cum ar fi yoga, qi gong, shiatsu și acupunctura. În China au fost găsite ace de acupunctură din piatră vechi de 8.000 de ani. Corpul unui bărbat din epoca neoliticului, conservat într-o regiune înghețată dintre Austria și Italia, avea tatuate pe piele semne care corespundeau punctelor de acupunctură, folosite pentru tratarea artritei și a afecțiunilor stomacului, evidențiate de analizele de laborator. Formele moderne de medicină energetică includ Healing Touch (atingerea vindecătoare), Therapeutic Touch (atingerea terapeutică), Touch for Health (atingerea pentru sănătate), Reiki și kinesiologia energetică. Termenul „medicină energetică” a fost folosit încă din anii '80 și, în ultima vreme, a devenit popular atunci când a fost menționat în emisiunile *Oprah Winfrey Show* și *Dr. Oz Show*.

Medicina energetică este atât o completare a altor abordări ale îngrijirii medicale, cât și un sistem complet de autoîngrijire și autoajutorare. Aceasta poate aborda bolile fizice și tulburările emoționale sau psihice, de asemenea, poate contribui la o stare de bine optimă și la performanțe. Energiile - atât cele electromagnetice, cât și cele mai subtile - formează infrastructura dinamică a corpului fizic. Sănătatea corpului reflectă fluxul, echilibrul și armonia acestor energii. Atunci când corpul nu este sănătos, pot fi identificate și tratate tulburările energiilor sale.

Posibilitățile medicinei energetice sunt, de fapt, nelimitate. Cu acest *Mic Ghid de Medicină Energetică* veți putea:

- să învățați o rutină zilnică de cinci minute care vă face să vă simțiți vibrant, viu și plin de energie;
- să descoperiți tehnici de ameliorare a dezechilibrelor hormonale care cauzează bufeuri, tulburări de somn sau anxietate;
- să deprindeți câteva exerciții simple care combat afecțiunile „cotidiene”, cum ar fi durerile de cap sau hipertensiunea arterială;
- să exersați tehnici energetice care combat problemele de ordin psihologic, cum ar fi depresia, schimbările de dispoziție, accesele de furie și stresul;
- să vă învățați familia, prietenii și clienții despre modalitățile de menținere și îmbunătățire a propriului echilibru energetic;
- să învățați cum să vă protejați de energiile negative;
- să vă întăriți sistemul imunitar și să sporiți capacitatea de vindecare a corpului dumneavoastră.

### **Care sunt beneficiile medicinei energetice?**

- Vreți să aveți mai multă energie?
- V-ați săturat să luați pastile pentru durerile și afecțiunile obișnuite?
- Vă doriți adesea să existe un remediu natural,

atunci când nu vă simțiți bine?

- Memoria nu vă mai ajută ca înainte?
- Vă simțiți extenuat după-amiaza?
- Vreți să vă treziți mai revigorat și nerăbdător să vă începeți ziua?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este „da”, atunci medicina energetică este soluția pentru dumneavoastră! Medicina energetică vă oferă posibilitatea de a vă controla mai bine corpul și viața. Nu vă costă nimic să învățați exercițiile de medicină energetică din acest ghid. Mai mult, acest lucru reprezintă un cadou pe care ți-l poți face, oferindu-ți beneficii pe termen lung.

### **Cine poate beneficia de medicina energetică?**

- oricine dorește să se simtă mai vesel și mai plin de vitalitate;
- oamenii obișnuiți care nu au experiență în auto-vindecare sau în vindecarea celorlalți și care caută soluții pentru o stare de sănătate mai bună;
- medicii, asistentele, specialiștii în masaj terapeutic sau acupunctură și alți membri ai sistemului medical, care doresc să ofere servicii mai eficiente clienților.

În loc să îndurați durerile și stările de oboseală zilnice sau să le tratați cu medicamente, puteți alege

chiar acum să învățați câteva exerciții simple, care vă vor stimula energiile. Companiile farmaceutice ar prefera să le cumpărați în continuare medicamentele, deoarece câștigă miliarde de dolari de pe urma oamenilor care apelează imediat la flaconul cu pastile pentru a scăpa de durere. Dar făcând acest lucru vă afectează ficatul, rinichii și alte organe, când ați putea învăța exerciții simple care ajută la vindecarea întregului corp, nu doar la eliminarea durerilor și a disconfortului. În plus, medicina energetică este sigură. Medicamentele nu sunt neapărat sigure, de fapt, pot interfera cu capacitatea naturală a corpului de a se vindeca. Administrația pentru Alimente și Medicamente din SUA (*U.S. Food and Drug Administration*) (FDA) raportează că decesul accidental din cauza medicamentelor eliberate pe bază de rețetă, chiar și atunci când sunt luate corect, este în prezent a patra cauză principală de deces în Statele Unite. Mai mult, atunci când FDA aprobă un medicament pentru utilizare de către publicul larg, mai puțin de jumătate dintre reacțiile adverse grave sunt cunoscute. *Dv deveniți cobaiul.*

### **Poate oricine să utilizeze medicina energetică?**

Vestea bună este că „da”. Oricine poate învăța să folosească medicina energetică! În acest ghid veți găsi tehnici ușor de aplicat, pe care le puteți folosi imediat. Medicina energetică este cea mai sigură, naturală, accesibilă și ieftină practică medicală dintre toate care