

Billy Roberts

Despre autor

Autovindecare prin
TEHNICA NADI
CALEA
HOLISTICĂ

Traducere din limba engleză
de Sorin Sava



Editura PRESTIGE

București – 2016

CUPRINS

<i>Despre autor</i>	5
<i>Listă de figuri</i>	12
<i>Introducere</i>	13
<i>Avertizare medicală</i>	38
1 Anatomia subtilă: chakrele și aura	39
2 Gândirea dinamică.....	73
3 Afectarea mișcării Pranei	97
4 Reglarea fină a corpului energetic	119
5 Tratamente cu scopuri specifice.....	141
6 Alimentație și Nutriție:	
revoluție spirituală, sănătate și conștiință	193
<i>Anexă: Alimente pentru îmbunătățirea chakrelor</i>	205
<i>Concluzii</i>	235
<i>Opere citate</i>	237
<i>Lecturi recomandate</i>	239

Tehnici Nadi



1: Vizualizarea pranei.....	57
2: Încărcarea apei cu prana	59
3: Echilibrare prin rotație	60
4: Exercițiul de infuzare	63
5: Testarea vitalității chakrelor	64
6: Polarizarea chakrelor	66
7: Ștergerea nadisurilor principale	69
8: Procesul de concentrare	82
9: Muzica folosită ca instrument meditativ	86
10: Streaming Universal	87
11: Crearea și intrarea în grotă	90
12: Influențarea celulelor	94
13: Găsirea blocajelor de energie	98
14: Remedierea blocajului	98
15: Distribuirea parnei prin respirație	99
16: Infuzarea sistemului nervos cu prana	100
17: Inhalarea și direcționarea pranei	101
18: Încurajarea mentală a glandelor endocrine individuale	106
19: Terapia cu lumină colorată	108

20: Vizualizarea culorii	111
21: Mișcarea pranei pentru altcineva, cu cooperare.....	114
22: Mișcarea pranei pentru altcineva, fără cooperare.....	115
23: Determinarea intervalului de culoare propriu	120
24: Determinarea cheii (muzicale) a viații	122
25: Tratamentul magnetic pentru menținerea rezonanței de culoare	126
26: Menținerea rezonanței magnetice	128
27: Om Mani Padme Hum	131
28: Incantarea pentru fiecare chakră	132
29: Incantarea cu scopuri fizice specifice	135
30: Vindecarea magnetică pentru polarizarea aurei	139
31: Programarea și pregătirea	143
32: Tensiune și relaxare	145
33: Constatarea și eliberarea de stres	146
34: Relaxarea și respirația	149
35: Eliberarea instantanee a tensiunii.....	151
36: Alinarea unei dureri de cap apăsătoare.....	151
37: Calmarea unui atac de panică	153
38: Tratarea durerii acute anxioase.....	153
39: Ameliorarea durerii de stomac și a crampelor de sindrom de colon iritabil (IBS).....	156
40: Înlăturarea unei migrene	158
41: Alinarea durerii sinusurilor.....	160
42: Calmarea tensiunii din piept și îmbunătățirea respirației.....	162
43: O metodă simplă de alinare a congestiei pulmonare	163

44: Metoda balansării	164
45: Stimularea plămânilor.....	165
46: Respirația în forță.....	175
47: Alinarea disconfortului în piept și a durerii	178
48: Hrănirea și alimentarea inimii	179
49: Eliberarea congestiei pulmonare	181
50: Efectul Stroop pentru eficiență mentală	187
51: Metoda dulăpiorului pentru aducere aminte	188
52: Puterea meditației pentru o minte eficientă.....	190

Figurile



1: Nadisurile primare	23
2: Chakrele și culorile lor corespunzătoare	49
3: Nadisurile mâinii	142
4: Alinarea unei dureri de cap stresante	150
5: Poziția corectă a degetului mare.....	154
6: Nadisurile stomacului.....	157
7: Ameliorarea unei migrene	159
8: Alinarea durerii sinusurilor	161
9: Nadisurile ficatului.....	166
10: Nadisurile rinichilor	169
11: Nadisurile Concepției.....	171
12: Nadisurile pulmonare și ale respirației	182

Principiile holistice ale Tehnicii Nadi

Fiind un proces holistic, Tehnica Nadi pornește întotdeauna de la premisa că, înainte de a putea vindeca o parte, trebuie să se trateze mai întâi întregul. Odată ce este acceptat faptul că organismul uman în sine este format din componente individuale care, colectiv, constituie o concentrație puternică de energie, atunci vindecarea devine posibilă. Din punct de vedere metafizic, atunci când o anumită parte a corpului devine infectată de boală, înseamnă că aceasta s-a detașat de celelalte componente care alcătuiesc întregul și, prin urmare, nu mai este conectată la sursa de energie primară. Folosind metode holistice energizante simple, părțile individuale ale corpului pot fi infuzate cu vitalitate, încurajând astfel o mișcare mai coerentă a energiei de-a lungul diferitelor canale. Un lucru bun la Tehnica Nadi este acela că este formată din mai multe tratamente de vindecare diferite, astfel încât nu trebuie să se bazeze exclusiv pe o singură metodă. Dacă una nu funcționează, o altă metodă va reuși. Am putea compara Tehnica Nadi cu toate antibioticele cunoscute; când unul nu vindecă infecția, atunci altul va avea, mai mult ca sigur, succes.

Pornind de la premisa că organismul uman este străbătut de o rețea de canale care transmit energie dintr-o parte în alta, similar cu felul în care sângele este pompat în jurul organismului prin vene și artere, Tehnica Nadi este o modalitate eficientă de lucru cu sistemul de energie subtilă a organismului, aducându-l astfel sub control. Pentru a realiza acest lucru, puncte strategice din organism sunt manipulate prin aplicarea de presiune, atingere ușoară sau poziții specifice ale mâinilor, care pot fi fie utilizate în combinații sau individual, în funcție de necesități. Înțelegând că mintea este de foarte multe ori factorul comun în ceea ce privește sănătatea, Tehnica

Nadi include exerciții mentale pentru un control mai mare asupra corpului și a sistemului său energetic, precum și meditații specifice pentru a încuraja pacea interioară și armonia.

Termenul holistic este astăzi, probabil, greșit înțeles sau chiar prea folosit; unii ar putea crede chiar că are conotații religioase, cu referire la sfințenie. În realitate, atunci când se referă la tratamente complementare, termenul holistic înseamnă luarea în considerare a întregii persoane, iar acest lucru este exact ceea ce Tehnica Nadi încearcă să realizeze: tratează întregul, spre deosebire de parte. Tehnica Nadi este mult mai mult decât o serie de exerciții ce afectează procesul de vindecare; duce, de asemenea, spre o bază de învățături care încurajează la o înțelegere mai profundă și conștientizare a universului și a legii atracției. O înțelegere a modului în care energia este prelucrată prin nadisuri și anatomia subtilă va ajuta la câștigarea unui control mai mare al modului în care funcționează corpul și mintea și, pe termen lung, va îmbunătăți calitatea generală a vieții pe toate nivelurile existenței.

Meditația

Lucrând cu sistemul de chakre și cu energii subtile un pic peste 30 de ani, am început să realizez că mult mai multe calități psihice și spirituale ar putea fi obținute printr-o înțelegere a modului în care funcționează efectiv sistemul energetic în întreg. Am știut întotdeauna că energia poate fi controlată efectiv prin meditație, așa că m-am apucat să creez propriul program de meditație ordonat, combinat cu anumite tehnici de respirație, ceea ce a adus întregul program la o altă etapă. Tehnica a funcționat pentru mine, așa că am început să o predau și altora, cu rezultate remarcabile.