

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Antidotum na zmęczenie. Odkryj niewyczerpane źródło energii życiowej

Autor: Inka Jochum

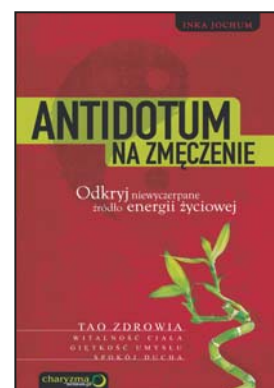
Tłumaczenie: Monika Ćwiklińska

ISBN: 978-83-246-2010-4

Tytuł oryginału: [Nie mehr müde:](#)

[Mit Leichtigkeit mehr Lebensenergie nach der Methode von Zhi Chang Li](#)

Format: A5, stron: 64



Tao zdrowia

- Witalność ciała
- Giętkość umysłu
- Spokój ducha

### Wielka energia w małym organizmie

Twoje ciało jest świątynią. Perfekcyjną konstrukcją, zaprojektowaną przez genialnego architekta, i jednocześnie inspirującym dziełem sztuki. Jednak każdego dnia przyczyniasz się do degradacji tego niezwykłego tworu natury.

Jeśli odczuwasz wszechogarniające zmęczenie, Twoje samopoczucie regularnie się pogarsza, a Twoje siły witalne gwałtownie maleją, potrzeba Ci radykalnej odnowy! Naucz się przywracać energię i harmonię własnego ciała – dowiedz się, jak odbudowywać je komórka po komórce.

Filozofia Wschodu to cenne źródło wiedzy, z którego zachodnie industrialne cywilizacje dopiero uczą się korzystać. Dzięki naukom mistrza Zhi Chang Li dowiesz się, jak w pełni wykorzystać swój potencjał energetyczny, jak rozsądnie zarządzać swoją energią życiową oraz jak nie dopuszczać do jej wyczerpania.

Naładuj swoje życiowe baterie

- Uwolnij się od chronicznego zmęczenia.
- Odblokuj przepływ energii życiowej.
- Odstaw kawę i napoje energetyzujące.
- Odzyskaj witalność i radość życia.
- Korzystaj z energetyzujących ćwiczeń.

## **Spis treści**

**Wprowadzenie 7**

**Qi — energia życiowa 10**

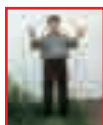
**Kanały energetyczne 14**

**Małe Krążenie 19**

**Sześć Uzdrawiających Dźwięków 28**



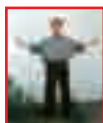
**Pierwszy Uzdrawiający Dźwięk — SZSZ**  
(dźwięk wątroby) **32**



**Drugi Uzdrawiający Dźwięk — K<sup>h</sup>AA**  
(dźwięk serca) **36**



**Trzeci Uzdrawiający Dźwięk — HU**  
(dźwięk śledziony) **40**



**Czwarty Uzdrawiający Dźwięk — SSE**  
(dźwięk płuc) **44**



**Piąty Uzdrawiający Dźwięk — CZŁUI**  
(dźwięk nerki) **48**



**Szósty Uzdrawiający Dźwięk — ŚŚ**  
(dźwięk Potrójnego Ogrzewacza) **52**

## Qi — energia życiowa

Qi to energia życiowa, której wprawdzie dotąd nie udało się zmierzyć, ale która przenika i manifestuje się we wszystkim.

Chińska filozofia terminem qi określa dynamiczną siłę napędzającą funkcje fizjologiczne organizmu oraz procesy życiowe. Japończycy nazywają ją ki, a Hindusi — praną.

Qi jest życiem — qi jest wszędzie. Jedząc, wprowadzamy ją do organizmu wraz z posiłkiem; może ulec zmniejszeniu

**Qi jest życiem.** w wyniku naszej zbyt dużej aktywności; otrzymujemy ją od naszych rodziców jako wrodzoną, życiodajną siłę — inną, gdy urodziliśmy się nad morzem, a inną, gdy w górach. Jest obecna w każdym wdechu, a siłą wyobraźni można jeszcze zintensyfikować jej przepływ.

Qi jest jak zbiornik wewnątrz naszego ciała. Niebo, ziemia i człowiek tworzą jedność. Człowiek może pobrać i połączyć w swoim ciele niebiańską energię yang i ziemską energię yin. W ten sam sposób jest on w stanie przemienić zwykły spacer po lesie w intensywny trening Qigong, wchłaniając qi drzew i kwiatów.

Naszym głównym magazynem energii jest dolny Dan Tien, tzw. „mózg brzuszny”. Oto, jak możesz go wyczuć: podziel odcinek od pępka do kości łonowej na pięć części. Dolny Dan Tien leży na odcinku drugim, patrząc od kości łonowej, a na czwartym — licząc od pępka, a więc bardzo głęboko. Środkowy Dan Tien znajduje się na mostku na linii sutków;

z kolei górny Dan Tien umiejscowiony jest pomiędzy brwiami — nazywa się go również „trzecim okiem”. Ma on ogromne znaczenie jako centrum duchowe.

Człowiek nieustannie wymienia zużyta energię na świeżą.

W procesie tym szczególnie ważną rolę odgry- **Bramy**  
wają trzy bramy: Ziemska, Ludzka i Niebiańska. **energetyczne**

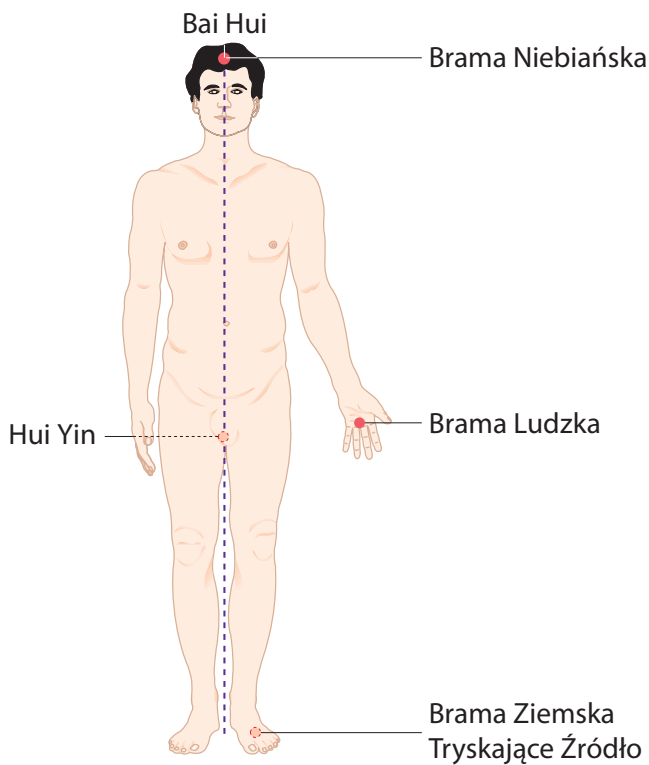
Brama Ziemska znajduje się pośrodku stopy, pod brzoścem; Ludzka — w środkowym punkcie wnętrza dłoni, a Niebiańska — pośrodku sklepienia czaszki (punkt ciemieniowy lub czakra koronna). W tym miejscu należy wspomnieć o jeszcze jednym istotnym elemencie, a mianowicie o punkcie Hui Yin, który poprzez kanał centralny łączy Bramę Ziemską z Niebiańską (patrz rysunek strona 12).

Ponieważ Qigong jest związany z tradycją liczącą sobie tysiące lat i zawiera zarówno praktyki taoistyczne, buddyjskie, jak również ćwiczenia wywodzące się z czasów Konfucjusza, ma wiele różnych odmian. Opisane w niniejszej książce Małe Krążenie oraz Sześć Uzdrowiających Dźwięków wywodzą się z tradycji taoistycznej i należą do tak zwanego Statycznego Qigong, zaliczanego do nurtu bezforemnego ze względu na fakt, iż jego fundamenty stanowią: siła woli, koncentracja i wyobraźnia.

Słowo „gong” oznacza praktykę lub trening, wykonaną pracę lub osiągnięcie biegłości w jakiejś dziedzinie, tutaj — praktykowanie sztuki równoważenia energii życiowej.

Qigong jest kompleksową metodą mającą na celu przywrócenie w ciele równowagi qi. W Statycznym Qigong podkreśla się wagę „stanu Qigong”, czyli spokoju, ciszy, pogody ducha i opanowania jako podstawy wszystkich praktyk — są to warunki konieczne do rozpoczęcia treningu.

YANG (niebo)



YIN (ziemia)

Zatem uśmiechaj się przynajmniej siedem razy dziennie: wyobrażaj sobie wtedy, że wraz z Tobą śmieje się również każdy por Twojego ciała (a jest ich aż 84 000!), tak jakby był małym słońcem. Śmieją się też stawy, narządy wewnętrzne, dolny, środkowy i górny Dan Tien — uśmiech łączy się z pełną życzliwości energią i emanuje na całe pomieszczenie, a następnie na Twoją wioskę, miasto, kraj i rozprzestrzenia się dalej, aż poza granice kosmosu.

Uśmiechaj się więc, a odzyskasz siły witalne.

Statycznego Qigong może nauczyć się każdy, niezależnie od pochodzenia czy wieku. Systematycznie wykonywane ćwiczenia uczą dostrzegania fundamentalnych dla ludzkiego życia powiązań; zajmują się wewnętrzną substancją człowieka. Poprzez praktykę Qigong uzyskujemy więcej energii życiowej, rośnie również nasza moc samouzdrawiania: wskutek długotrwałego treningu będziemy bowiem w stanie skierować energię dokładnie w to miejsce, które jej potrzebuje, a po jeszcze dłuższym czasie, kiedy nasz potencjał energetyczny bardzo wzrośnie, możemy zająć się leczeniem innych.

Zmęczenie jest oznaką braku przepływu qi w ciele: wynika z niedrożności kanałów energetycznych i znika, gdy je odciekamy. Może się zdarzyć, że podczas ćwiczeń zaczniemy odczuwać ból — często jest on wywołany zalegającymi w ciele śladami przeżytych nawet wiele lat temu wypadków lub chorób. Rada na jego przezwyciężenie jest jedna — wytrwale kontynuować praktykę. Doświadczenie uczy, iż dzięki intensywnemu treningowi bóle stają się coraz słabsze.

**Uśmiechaj się przynajmniej siedem razy dziennie**

**Więcej energii życiowej dzięki praktykowaniu Qigong**