

„Je čas, aby se mysl otevřela a tělo se léčilo.  
Čtěte, učte se a objevujte své vnitřní léčivé schopnosti.“  
BERNIE SIEGEL, M.D., autor knihy *Love, Medicine & Miracles*

# ENERGETICKÁ MEDICÍNA

Vyrovnejte energie svého těla a získejte  
optimální zdraví, radost a vitalitu



DONNA EDEN

DAVID FEINSTEIN, Ph.D.

PŘEDMLUVA CAROLINE MYSS

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

## Další knihy Donny Eden a Davida Feinsteina

Energy Medicine for Women

The Promise of Energy Psychology

Copyright © 1998 by Donna Eden

Původně vyšlo jako Energy Medicine: Balancing Your Body's Energies for Optimal Health, Joy and Vitality

Ilustrace © Brooks Garten a Cindy Cohn

Překlad © Theodora Klimentová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-946-5

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	11
<b>Autorčin úvod k jubilejnímu 10. vydání</b> .....	13
<b>Předmluva</b> .....	18
<b>Úvod: Návrat energetické medicíny</b> .....	20
<b>Část I. Probudte v sobě dva miliony let starého léčitele</b> .....	33
Kapitola 1 Nic než energie .....	35
Kapitola 2 Energetické testování .....	49
Kapitola 3 Aby vaše energie vrnely blahem .....	79
<b>Část II. Anatomie vašeho energetického těla</b> .....	111
Kapitola 4 Meridiány .....	113
Kapitola 5 Čakry.....	149
Kapitola 6 Aura, elektřina, Keltská vazba a Základní mříž .....	183
Kapitola 7 Pět rytmů.....	205
Kapitola 8 Trojitý zářič a energetické obvody .....	229
<b>Část III. Propojení všech systémů</b> .....	257
Kapitola 9 Nemoc.....	259
Kapitola 10 Bolest.....	279
Kapitola 11 Plaveme v elektromagnetických proudech .....	295
Kapitola 12 Nastavte své pole zvyku pro optimální zdraví a výkon.....	315
Epilog: Putování do cizích říší .....	333
Dodatek.....	345
Poznámky .....	349
Rejstřík.....	362
Jmenný rejstřík.....	371

# Obrázky

Obrázek č. 1	Vpuštění nebe .....	44
Obrázek č. 2	Energetický test pro slinivku a slezinu .....	70
Obrázek č. 3	Tři údery .....	70
Obrázek č. 4	Obecný indikační test .....	86
Obrázek č. 5	Křížový kraul .....	90
Obrázek č. 6	Pozice Waynea Cooka .....	94
Obrázek č. 7	Korunní tah .....	97
Obrázek č. 8	Průplach páteře .....	100
Obrázek č. 9	Neurolymfatické reflexní body .....	102
Obrázek č. 10	Sledování centrálního meridiánu .....	119
Obrázek č. 11	Sledování řídicího meridiánu .....	119
Obrázek č. 12	Sledování slezinového meridiánu .....	120
Obrázek č. 13	Sledování srdečního meridiánu .....	120
Obrázek č. 14	Sledování meridiánu tenkého střeva .....	121
Obrázek č. 15	Sledování meridiánu močového měchýře .....	122
Obrázek č. 16	Sledování ledvinového meridiánu .....	122
Obrázek č. 17	Sledování oběhového a pohlavního meridiánu .....	124
Obrázek č. 18	Sledování meridiánu Trojitého zářiče .....	124
Obrázek č. 19	Sledování žlučnickového meridiánu .....	125
Obrázek č. 20	Sledování jaterního meridiánu .....	126
Obrázek č. 21	Sledování plicního meridiánu .....	126
Obrázek č. 22	Sledování meridiánu tlustého střeva .....	127
Obrázek č. 23	Sledování žaludečního meridiánu .....	127
Obrázek č. 24	Pramen životních bodů .....	129
Obrázek č. 25	Alarmové body .....	131
Obrázek č. 26	Uklidňující a posilující akupunkturní body .....	136
Obrázek č. 27	Pátevní zavěšení .....	141
Obrázek č. 28	Kolo zobrazující tok meridiánů .....	142
Obrázek č. 29	Tlakové body proti pásmové nemoci .....	146
Obrázek č. 30	Sedm hlavních čaker .....	151
Obrázek č. 31	Izometrický tlak proti bolesti hlavy .....	155
Obrázek č. 32	Energetický test čaker .....	178
Obrázek č. 33	Propojení aury .....	191
Obrázek č. 34	Rytmičké osmičky .....	196

---

Obrázek č. 35	Rytmy v kruhu období.....	217
Obrázek č. 36	Neurovaskulární body .....	223
Obrázek č. 37	Žaludeční body.....	241
Obrázek č. 38	Akupunkturní body k poklepávání .....	241
Obrázek č. 39	Spojení nebe a Země.....	251
Obrázek č. 40	Odvodní body sleziny a tlustého střeva .....	264
Obrázek č. 41	Nastavení ileocekální chlopně .....	265
Obrázek č. 42	Meridiány a neurovaskulární body.....	272
Obrázek č. 43	Tabulka svalových meridiánů.....	286
Obrázek č. 44	Zubní tabulka.....	288
Obrázek č. 45	Zóny bolesti .....	292
Obrázek č. 46	Počáteční a koncové body meridiánů.....	311
Obrázek č. 47	Uvolnění oka.....	327
Obrázek č. 48	Poklepání spánku .....	329

# Rámečky s radami

Jak zastavit nemoc již v začátcích .....	41
Jak překonat zoufalství díky duchovnímu spojení .....	42
Jak se zbavit tenzní bolesti hlavy .....	45
Jak obnovit své energie během koupele.....	54
Jak uniknout strachu.....	57
Jak díky energetickému testování začít jíst zdravěji.....	72
Jak provádět energetický test na nemluvněti, zvířeti nebo člověku v kómatu.....	73
Jak uvolnit napětí.....	81
Jak se povzbudit, když jste během dne unavení .....	92
Jak dostat své děti ráno z postele .....	106
Jak uvolnit dlouhodobý stres .....	109
Jak překonat nervozitu z blížícího se pohovoru, prezentace nebo konfrontace.....	133
Jak se uvolnit, když se cítíte ztuhlí.....	140
Jak být svěží, když přijdou děti ze školy nebo partner z práce .....	143
Jak se zbavit chronických bolestí hlavy.....	156
Jak uklidnit své děti (nebo sami sebe) .....	176
Jak si vypracovat pevné břišní svaly .....	186
Jak odčerpat bolest z těla vašeho dítěte .....	190
Jak uvolnit napjatý krk a ramena.....	206
Jak si udržet dobrou paměť .....	215
Jak si udržet pozornost ve chvílích stresu a strachu .....	220
Jak se zbavit bolesti hlavy způsobené alergií.....	234
Jak si udržet chladnou hlavu, když vás přepadne panika.....	248
Jak chránit svá prsa.....	262
Jak energeticky koupat nenarozené dítě.....	268
Jak se uklidnit po noční můře.....	273
Jak se častěji cítit radostně.....	280
Jak překonat trávicí potíže.....	282
Jak zahojit zlomenou ruku nebo nohu .....	301
Jak si ulevit od artritické bolesti .....	303
Jak ulevit svalu v křeči.....	305
Jak ulevit od bolesti v ruce, zápěstích nebo loktech.....	318
Jak si ulevit od bolesti v bedrech .....	323

## Poděkování

Jen stěží lze vyjádřit osobní a profesionální vděk, který cítím k panu Dr. Johnovi Thiemu, který měl v 70. letech minulého století tu kuráž a mimořádné nadání, aby více než deseti milionům lidí ve více než 100 zemích světa předal propracované techniky samoléčby pomocí svého systému Touch for Health (*Dotek pro zdraví*, kniha je aktuálně dostupná ve 34 jazycích). Dr. Thie, Gordon Stokes, Shanti Duree, Hazel Ullrich, Warren Jacobs, M.D., to jsou pouze někteří z mnoha lidí, které jsem díky organizaci Touch for Health poznala, a kteří mi na mé cestě velmi pomohli.

Sandře Wand děkuji za to, že je skvělou přítelkyní, léčitelkou a zdrojem nehynoucí podpory. Madison King je mojí studentkou, která se vrací, aby inspirovala svoji učitelku. Paul Brenner, M.D., mi ukázal, že existuje i jiný typ lékaře. Moje editorky – Irene Prokop a Wendy Hubbert (první vydání) a Sara Carder (toto jubilejní 10. vydání) se mnou měly neuvěřitelnou trpělivost a byly chytré a provokativní. Moje agentka Susan Schulman mi poskytla moudré a cenné rady. Děkuji také instituční podpoře organizace Innersource a jejích přátel, zejména Laleah a Hughu Baconovým, Dorothy Lamb, Winnu Franklandovi, Ling Chin a Rodneyemu Plimptonovi. Brilantní kritika dřívější pracovní verze prvního vydání od Stanleyho Krippnera knihu také v mnohém obohatila. Catherine Feather Potenza se v průběhu práce na této knize stala mojí páteří a dodnes zůstává jedním z mých nejbližších přátel. Zdrojový materiál pro několik ze studií, na které v knize odkazuji, mi poskytli Richard Duree. Rik

Jensen, náš srdečný pomocník, nám všem ukazoval, jak zůstat nad vodou i během záplav a dalších katastrof, které mohly zhatit originální vydání. Také desítky tisíc studentů, kteří energetickou medicínu učili a studovali díky Innersource, přispěly k mému myšlení, a tedy i tomuto vydání.

Úžasný administrativní tým Innersource včetně Lori Kats, Leslie Adams, Katriny Hill, Jeffreyho Harrise, Vicki Matthews, Veronicy Sanpere, Sherry Rhea, Carrie Cento, Erica Stahlmana, Franka Dowlera, Cindy Haight, Julie Conley, a skvělý pedagogický sbor pro naše základní lekce v programu pro získání licence Energy Medication Certification Program byli ohromnou podporou a zdrojem radosti. Náš certifikační program, malý zázrak, který spojoval komplexní amorfní ideje a pedagogické talenty dvou tuctů učitelů do jediného fóra, hrdinně zahájila Vicky Matthews. A také mé dcery! Velmi mne potěšilo, že Dondi i Tanya Dahlin vstoupily do této organizace a zanechávají tak své stopy ve všem od administrace až po to, jak našemu učení dodat více radosti.

Můj manžel, David Feinstein, mne neúnavně zpovídal a dával z těchto rozhovorů dohromady první pracovní verzi, probíral se přepisy nahrávek z mých lekcí, prováděl výzkumy v knihovně a na webu a obecně mému pravo-hemisférnímu stylu života dodával organizační strukturu levé hemisféry. Jeho schopnost sestavovat věty, vymýšlet analogie, hledat řád ve složitém a zařadit myšlenku do širšího intelektuálního kontextu – a stále zachovat můj vlastní hlas – protkává celé toto vydání. Takto bych tuto knihu napsala, kdyby moje mysl fungovala jako naše obě dohromady.



## Autorčin úvod k jubilejnímu 10. vydání

**K**dyž v roce 1998 vyšla první edice knihy *Energetická medicína*, ani by mne nenapadlo, že se tento obor v následujících deseti letech začne tak rychle vyvíjet. Během posledních deseti let se energetická medicína stala z obskurní kuriozity mezi alternativními přístupy k léčení nedílným aspektem celkového názoru špičkových myslitelů konvenční medicíny. Mehmet Oz, M.D., jeden z nejuznávanějších chirurgů ve Spojených státech a ředitel Kardiovaskulárního ústavu na lékařské fakultě Kolumbijské univerzity, v roce 2007 před mezinárodním publikem v pořadu *Oprah Show* prohlásil, že „energetická medicína JE další velkou hranicí v medicíně“. A skutečně kvůli rostoucím cenám zdravotní péče a zvyšujícím se rizikům standardních typů léčby naše kultura zoufale potřebuje kvalitní a spolehlivé lidové lékařství. Tuto potřebu začíná energetická medicína velmi rychle naplňovat.

Když přijedu učit úvodní víkendový workshop do nějakého města, skupina studentů se většinou rychle nadchne pro nástroje a techniky, které se naučili. Přesto jim ale na konci vždy říkám: „Zítra odjízďím. Je tady někdo, kdo zná nějakého místního zdravotníka – lékaře, maséra nebo fyzioterapeuta – který se energetickou medicínou v rámci své praxe zabývá a ke kterému byste v případě potřeby poslali své nejbližší?“ Když jsem se poprvé vydala na cestu, většinou zvedli ruku asi dva nebo tři lidé

z dvousetčlenného publika a my jsme jména jejich lékařů zapsali na tabuli. Nyní, o deset let později, zvedá ruku většinou asi 40 % všech přítomných. Mé lekce a prezentace v posledních deseti letech navštívilo více než 40 000 lidí včetně mnoha lékařů a sester a moji studenti nyní sami učí mnohem více lekcí, než jsem kdy doufala. Kromě toho, že energetická medicína pozměňuje paradigmatu západní medicíny, si také rychle nachází své místo v lokálních komunitách.

Pro zjištění výhod energetické medicíny ale nepotřebujete lékaře. Vy sami můžete použít metody popsané v této knize a pomoci sami sobě, vyléčit se, získat více energie a stát se šťastnějšími a zdravějšími. Pro většinu lidí jsou základní principy energetické medicíny snadno pochopitelné, jednoduše použitelné a nesmírně užitečné při řešení jejich zdravotních potíží a problémů jejich nejbližších. Během těchto posledních deseti let jsme obdrželi tisíce emailů a dopisů, které popisovaly, jak se přímo tato kniha stala pro některé lidi klíčovým zdrojem při překonávání velkých zdravotních problémů. Některé z těchto příběhů zmiňujeme na následujících stranách.

Energetická medicína vychází ze staletých moudrostí různých kultur celého světa. Proto mám obzvláště velkou radost z toho, že tato kniha byla přeložena do více než dvanácti jazyků. Před několika lety mne požádali, abych napsala speciální úvod k čínskému vydání, který zněl následovně:

*Když se legendární Žlutý čínský císař Čchin Š'-chuang-ti před 4 500 lety rozhodl kodifikovat již tehdy prastarou praxi akupunktury, vznikla práce, které je tato kniha vděčná a dlužná snad nejvíce. Nelze docenit moji radost a pokoru, když jsem se nedávno dozvěděla, že Energetická medicína vychází v čínském překladu. Takové výměny poznatků můžeme dosáhnout pouze ve světě, kde globalizace umožňuje dosud nevídané křížení idejí a praktik. V době, kdy časem prověřené léčitelské umění Číny postupně ovlivňuje západní svět, probíhají v Číně vědecké experimenty pro vylepšení léčivých procedur a technik z dob Žlutého císaře.*

Když mne Jeremy Tarcher a Joel Fotinos požádali, abych aktualizovala a zrevidovala *Energetickou medicínu*, musela jsem se rozmyslet. Před napsáním této knihy jsem prošla triadvacetiletou praxí v energetické medicíně na plný úvazek a první kniha přesně odrážela vhled, který jsem díky tomu získala, a představovala techniky, které jsem vytvořila, a které podle mne fungují nejlépe. Kniha v té době již byla hlavním textem mnoha výukových programů a škol. Později jsem se stala spoluautorkou knihy *The Promise of Energy Psychology*, která aplikuje principy energetické medicíny na psychologické problémy, a dokončovala jsem knihu *Energy Medicine for Women*, která se zabývá mnoha zdravotními a vývojovými komplikacemi, které jsou blízké mému srdci. Poznatky z první knihy jsem rozvinula do rozsáhlého sylabu našeho dvouletého Certifikačního programu. Měla jsem tedy dostatek nového materiálu pro revizi původní knihy? Když jsem řešila tuto otázku, pevně jsem věřila, že základní

model, který byl představen v prvním vydání, je prověřený časem a mnoha studenty i čtenáři. Protože jsme ale s Davidem během té doby pracovali s dalšími 40 000 lidmi na lekcích a v posluchárnách, už toho víme mnohem více než před deseti lety, například na co se lidé nejčastěji ptají, když se snaží osvojit si koncepty energetické medicíny, nebo jak zjednodušit instrukce ke cvikům a vysvětlit některé koncepty jasněji. Pročítali jsme tedy znovu každý řádek původního vydání a udělali jsme doslova tisíce revizí, většinou ohledně samotných výrazů pro větší důraz nebo pochopení (to se stává, když je váš spoluautor dostatečně zapálený). Mnoho z nich ale také znatelně změnilo celou knihu.

Přidala jsem také mnoho užitečných návrhů pro své čtenáře, studenty a lektory. Někteří moji studenti zběhlí v tradiční čínské medicíně měli s prvním vydáním problém, protože akupresurní body, které jsem zobrazovala na nákresech, často nesushlasily s body zobrazenými ve standardních tabulkách. Pro toto vydání mnoho diagramů překreslila Cindy Cohn (původní ilustrace od Brookse Gartena zůstaly netknuté, jméno Cindy je uvedeno u jejích příspěvků), ale v žádném případě nešlo o to, že by jedna soustava tabulek byla správná a druhá špatná. Rozdíl mezi nimi naopak odrážely velmi důležitý koncept energií těla.

Já energie vidím – jasně, čistě a hmatatelně. To mi pomohlo uspořádat energetické systémy lidského těla tak, aby byly snáze použitelné i pro lidi, kteří energie nevidí. Díky tomuto zobrazení a fyzickým procedurám, které se v této knize naučíte, mohou všichni lidé zlepšit zdraví energií svého těla, svých nejbližších, a pokud pracují ve zdravotnictví, také energie svých klientů. Ale stejně tak jako má každý jinou fyzickou strukturu, má každý i jinou energetickou anatomii. Body, které tedy uvádím v tabulkách, popisují spíše přibližná umístění (stále ovšem v relativně malém rozsahu v řádu centimetrů) než přesné body, které platí pro všechny lidi. Není příliš zajímavé, že se tyto body liší od bodů zobrazených ve standardních tabulkách, ale to, že se velmi blíží bodům popisovaným tisíce let starou čínskou medicínou, skutečně zajímavé je.

Akupunktura jako obor již o přesném umístění těchto bodů diskutuje tisíce let. Skutečně to není jednoznačné a diskuse se vedou ze dvou hlavních důvodů: (1) žádní dva lidé nemají identickou energetickou anatomii, a ještě podstatnější (2) umístění bodů se mění i u jediného člověka. Ještě než se zeptáte, jak je možné rozvinout vědecky podložené odvětví medicíny na tak nepřesných a proměnlivých základech, dovoluji mi trochu lépe vysvětlit energetickou anatomii. Akupunkturální body jsou fyzickými spojeními s energetickými poli pomocí bodů na kůži, kterým se říká meridiány. Podle Descartovy metafory duality „ducha ve stroji“ můžeme meridiány popsat jako „ducha“, který, ačkoli zůstává v hranicích „stroje“, není pevně ukotvený, ale mění tvar a je amorfní. Umístění bodů na kůži, které se s nimi spojují, se tedy také může měnit. Jsou tedy body, které uvádím v původní knize, přesnější než body

ze standardních tabulek? V žádném případě. Oba systémy zobrazují pouze průměry přibližného umístění těchto bodů. Během revidování původního vydání jsem si uvědomila, že je dobré uvádět body, které korespondují se standardními tabulkami, ale také je důležité zdůraznit, že údaje ze standardních tabulek je nutno vnímat jako průměrné hodnoty (a i zde jsem často musela vybírat, kterou standardní tabulku zvolím pro který bod).

Dobrá zpráva je, že nemusíte být při provádění procedur na základě těchto bodů naprosto přesní. U akupunktury je přesnost důležitější, protože jehla je velmi tenký nástroj. Nejlepší akupunkturisté ještě před zabodnutím jehly instinktivně vycítí, kde přesně se daný bod nachází. V Japonsku je známý fakt, že slepí lidé si často rozvinou zesílenou schopnost vnímat energie a jsou vybízeni ke studiu akupunktury, protože mají velkou šanci stát se úspěšnými léčiteli. Lidé, kteří vůči energiím nejsou tak vnímaví, mohou naštěstí použít akupresuru. Šířka prstu pokryje mnohem větší oblast než špička jehly a máte tedy větší prostor. Když spojíte tři prsty (palec, ukazovák a prostředník) a dotknete se bodu zobrazeného v tabulce, máte téměř jistotu, že se dotknete správného místa. Další proměnná, která vám může pomoci, je váš úmysl někomu pomoci. Mysl má sílu hýbat energiemi a pouze fakt, že budete vědět, čeho se snažíte dosáhnout, pomůže energiím vašich rukou najít si cestu k tělesným energiím, které potřebují pomoci. Celé se to může zdát příliš metafyzické, ale všechny tyto hodnoty jsou vědecky měřitelné.

Do tohoto vydání jsem také přidala několik nových kapitol. Ta nejdůležitější je podle mne o tom, jak využívat energetickou a konvenční medicínu současně a v harmonii. Jak připravit svůj energetický systém a zlepšit svoji schopnost tolerance, když se chystáte na chirurgický zákrok? Jak může energetická medicína posílit účinky konvenční medicíny, popřípadě jak mohou pracovat společně? Které techniky energetické medicíny jsou nejvhodnější pro úlevu vedlejších příznaků různých léčiv, radiace nebo chemoterapie? Na tyto otázky se mne během mých lekcí lidé často ptají, vytvořila jsem tedy soubor těch nejlepších strategií, které najdete v nové závěrečné sekci kapitoly 9.

Další nová sekce knihy představuje „energetické proudy“ jako jeden z hlavních energetických systémů těla. V prvním vydání této knihy jsem se o energetických proudech zmiňovala jako o bodech používaných v tradiční čínské medicíně. Během posledních deseti let jsem si ale uvědomila podstatu jejich role jako individuálního energetického systému. Nezahrnula jsem je do primárních energetických systémů, které jsem popisovala v první knize, protože jsem je vnímala jako součást každého z těchto systémů, což také jsou. Zároveň ovšem také pracují nezávisle na ostatních energetických systémech a v práci se samotnými energetickými proudy jsem zaznamenala úžasné výsledky. V tomto vydání knihy je tedy uvádím jako devátý energetický

systém. Nesnažím se naznačit, že ve složitém tanci energií těla existuje pouze devět energetických systémů, pokud ale dobře porozumíte těmto devíti systémům, budete schopní efektivně pomáhat svému tělu k celkovému zdraví a pohodě.

Zrevidovali jsme také výzkumné studie, které jsme v této knize citovali, a většinu z nich jsme nechali v původním stavu. Přestože mohou dnes být trochu zastaralé, stále stojí na pevných základech. Přidali jsme ale i odkazy na některé z nejdůležitějších knih a studií z posledních deseti let. Jak si jistě dokážete představit, sekce se zdroji a odkazy z prvního vydání se díky rychlému růstu tohoto oboru stala (k našemu potěšení) absolutně zastaralou, a byla proto rozsáhle zrevidována.

Když přemýšlím nad tímto jubilejním desátým vydáním *Energetické medicíny*, uvědomuji si, že pro mne energetická medicína znamená mnohem více než jen způsob, jak léčit lidi. Můj manžel a spoluautor této knihy David často na konci našich seminářů vysvětluje, proč trávíme tolik času na cestě a neužíváme si pohodlí doma: „Kdybyste měli příležitost zlepšit vibrace této nešťastné planety, jistě byste se zvedli a šli do toho. Máme to štěstí, že můžeme pomáhat zlepšit vibrace této planety tím, že učíme lidi, skupiny i jednotlivce, jak zlepšit vibrace svého vlastního těla.“ Může jít o nečekaný dar energetické medicíny v době, kdy čelíme výzvam, které mohou naše energie rozházet. Když se ve svém těle necítíme dobře, nedokážeme si zvolit zářivou radost, na kterou máme všichni právo. Následkem toho potom trpíme a naše planeta trpí kvůli všem lidem, kteří si zvolili zbytečné utrpení. Energetická medicína je skromný podnik s dalekosáhlými dopady.

# Úvod

## Návrat energetické medicíny

*Schopnost pomoci sám sobě se nachází v každém z nás.*

WILLIAM SHAKESPEARE  
*Konec dobrý, všechno dobré*

**J**ste protkáni mříží energií. Nezměrné dopady tohoto jednoduchého faktu jsou základy energetické medicíny. Zvu vás nyní do sféry, která existuje mimo fyzický vzhled. Prozkoumejte, jak neviditelné energie utvářejí vaše pocity, vaše myšlenky a způsob vašeho života. Naučte se tyto energie ovládat pro zlepšení svého zdraví a pohody. Studujte svůj nikdy nekončící tanec s dosud nevidanými silami uvnitř a okolo vás. A žasněte se mnou nad tím, jak dynamické energie protékají vašim tělem, myslí a duší a odhalují geniální „pomocnou ruku“ přírody.<sup>1</sup>

Prvním lékařem, který provádí energetickou medicínu, jste vy, tedy ten, kdo obývá tělo, o které chcete pečovat. Pomocí principů energetické medicíny můžete optimalizovat svoji přirozenou schopnost těla léčit se a zůstat zdravé. Můžete svému unavenému tělu dodat více síly, osvěžit skleslou mysl a povzbudit uvadlou duši. Můžete naučit ovládat své energie tak, abyste lépe zvládali stres, nepropadali úzkostem a ulevili si

Zde může inteligence vašeho intelektu pomoci úžasné – třebaže zastaralé – inteligenci vašeho těla a jeho energetických systémů. Protože je náš životní styl tolik vzdálen přírodě, jsme stále více nuceni žít v harmonii se svými energetickými systémy, pokud chceme žít naplno a zdravě. Vylepšit energetický software vašeho těla, aby se adaptoval pro život v dnešním moderním světě, je ale naštěstí jednodušší, než si myslíte. Tato kniha vám poskytne jednoduché techniky, které vám pomohou změnit tok neúčinných nebo škodlivých energetických vzorců, které byly vytvořeny kvůli kompromisům, které je v dnešním zvláštním a nepřírozeném světě plném stresu potřeba dělat. Během této cesty zmobilizujete své vnitřní síly, které zlepší vaše zdraví, posílí vaši mysl a doslova prozáří vaši duši.

## ENERGETICKÁ MEDICÍNA JE NADČASOVÁ

Energetická medicína je bezpečná, přírodní a jednoduše dostupná a postupně začíná měnit podobu současné zdravotní péče. Doktor Richard Gerber, M.D., řekl: „Vrcholný přístup k léčení znamená odstranit abnormality na úrovni subtilních energií, které vedou k prvním příznakům nemoci.“<sup>2</sup> Norm Shealy, M.D., zakladatel a předseda Americké holistické zdravotnické asociace, stručně prohlásil, že „energetická medicína je budoucností celé medicíny.“<sup>3</sup> Tento postupně se prosazující přístup je vlastně zároveň moderní i prastarý. Slovy laureáta Nobelovy ceny za medicínu Alberta Szent-Györgyie: „V každé kultuře a v každé lékařské tradici dlouho před námi bylo léčení dosahováno pomocí pohybu energií.“<sup>4</sup>

Termín energetická medicína se dnes používá v mnoha různých kontextech, od představení prastarých šamanských léčitelských praktik až k používání výkoných elektromagnetických a zobrazovacích technologiích v moderních nemocnicích. Zahrnuje legitimní principy i tajemno – rutinní procedury a umění, hmotu a duši. Energetická medicína je ten nejlepší termín, který mne napadá pro popsání rostoucího počtu lékařských přístupů, kde je porozumění tělu jako systému energií používáno pro posílení léčení, zdraví a pohody.

Energetická medicína je uměním a vědou o tom, jak získat fyzické, psychické a duševní zdraví a vitalitu. Kombinuje racionální poznatky s intuitivním porozuměním energiím těla a okolí. Naučit se pracovat s těmito energiemi z vás může udělat vědomý a velmi citlivý nástroj energetické medicíny, lepší než všechny technologie dohromady. Když se na své tělo budete dívat jako na živoucí systém energií, začnete si uvědomovat, že technologie pro důležité zásahy je již ve vašich rukou a ve vás samotných.

## PROBUĎTE V SOBĚ DVA MILIONY LET STARÉHO LÉČITELE

Pevně věřím, že se téměř kdokoli může naučit ovlivňovat své energie a zlepšit tak své zdraví, protože jsem učila léčitelství lidi po celém světě. I vy to dokážete! Instinktivní vědomí, že se můžeme vyléčit, patřilo našim předkům a je uloženo i hluboko v nás.

Evoluční psychologové dokázali, že strategie pro přežití jsou nám předávány s DNA.<sup>12</sup> Léčivé energie jsou uloženy ve vašich tkáních a léčivé schopnosti jsou ve vaší duši. Carl Jung popisuje archaickou složku lidské duše jako „dva miliony let starého člověka“, který žije uvnitř každého z nás.<sup>13</sup> Před dvěma miliony let vykonávali naši předkové s mozky jen o něco většími, než mají gorily, mnoho kulturních aktivit. Nejen „lovili, stavěli přístřešky, vyráběli nástroje, zpracovávali kožešiny (a) žili v táborech,“<sup>14</sup> ale také jeden druhého navzájem léčili. Po většinu historie lidstva bylo přírodní léčitelství jedinou možností.

Naši předkové byli zcela závislí na svém přežití a na přežití tlupy. Nemohli si zajít do místní nemocnice pro antibiotika nebo pro transplantaci ledvin. Starali se sami o sebe, což je naučilo být vůči subtilním energiím mnohem vnímavější, než jsme my. Vycítili energii z potenciální potravy, z divokého zvířete nebo z nemocného člena tlupy a věděli, jak regulovat své vlastní energie, aby dosáhli maximální síly a zručnosti. V nehostinném světě před miliony let by nemohli přežít, kdyby intuitivně nechápali, že je nutné v tomto nepřátelském prostředí zachovat tu nejsložitější fyzickou strukturu, která se dosud vyvinula. Fakt, že naši předkové věděli, jak se léčit pomocí práce se svými energiemi, a že jejich propracované strategie pro přežití jsou uloženy hluboko ve vašich touhách, vášních a způsobu uvažování, by měl posílit vaši sebedůvěru ohledně těchto skrytých schopností. Musíte pouze zaklepat na dveře a probudit dva miliony let starého léčitele, který dříme uvnitř vás.

### **Jak se zbavit tenzní bolesti hlavy**

*Tradiční body proti bolesti hlavy podle čínské medicíny, které se používají již tisíce let, jsou velmi účinné (čas: asi 1 minuta):*

1. *Promasírujte tradiční body proti bolesti hlavy u důlků, kde se setkává krk s hlavou, pokračujte dál podél hřbetu lebky a masírujte celou zadní stranu tohoto hřbetu kruhovými pohyby.*
2. *Umístěte prsty na spodní stranu krku blízko páteře. Zatlačte na zadní stranu krku a promasírujte tuto oblast kruhovými pohyby.*
3. *Stále tlačte na krk a posunujte prsty do stran krku.*
4. *Zopakujte a pohybujte se po kouscích směrem nahoru. Propracujte se postupně až na konec krku.*



## NAUČTE SE ENERGETICKÉ TESTOVÁNÍ

Energetické testování se naučíte během několika minut, ale dokonale ovládat ho vyžaduje myslet na velké množství proměnných a zapojit tyto znalosti do své kinestetické databanky, jako kdybyste se učili jezdit na kole. I u těch nejjednodušších kroků energetického testování si prosím pamatujte, že například okolní vlivy se naučíte ovládat pouze cvičením a stejně tak se naučíte rozpoznat jemné rozdíly, které dělají energetické testování přesným. Tlak, kterým testujete dítě, je například jiný než tlak, kterým testujete svoji sestru, a ten se liší například od tlaku, kterým testujete fotbalového hráče z místní univerzity. Když se ale vaše energie spojí s energiemi testované osoby, výsledky budou vždy přesné, bez ohledu na to, jak silné svaly testovaná osoba má. Když mě trenér fotbalového týmu Ashlandské střední školy přivedl na trénink, abych studentům ukázala, jak se provádí energetické testování, stala jsem se v místním atletickém oddílu legendou. Tihle hoši nechtěli, aby jim nějaká blondýna středního věku tahala za ruku. Nikdo z nich ale nedokázal udržet ruku pevně, když jsem ochromila meridián, který ovládá sval, který jsem právě testovala. Všichni chtěli vědět, jak tohle udělat protivníkům.

Energetický test posiluje spojení mezi vašim mozkem a subtilními energiemi ve vašem těle a představuje nové úrovně vnitřní komunikace. Začínají se vám otevírat nové oblasti sebeuvědomění. Mnoho lidí zjistí, že intuitivně vědí, jaký bude výsledek energetického testu, ještě než se dotknou ruky testované osoby. Nejde o odhadování výsledku, ale spíše o spuštění komunikace, během které vaše vědomí pracuje v tandemu se subtilními energiemi.

Přestože se energetické testování provádí většinou s partnerem, můžete testovat i sami sebe. Tuto proceduru uvádím jako alternativu. Pro učení tohoto procesu je ale lepší mít ze začátku partnera. Nelze dostatečně zdůraznit, jak důležité je překonat stud a neochotu pustit se do energetického testování s jiným člověkem. Ať už půjde o někoho, s kým jste si již velmi blízcí, nebo o pouhého známého, oběma vám to mnohé usnadní. Dotýkáme se lidí kvůli náklonnosti, sexuálním touhám nebo když se zlobíme. Dalším velmi důležitým důvodem, proč se věnovat vzájemným dotekům, je jejich léčivá síla. Jde o úplně jinou formu dotýkání. Kromě toho, že vám léčivý dotek může otevřít cestu k novým poznatkům, pocitům a porozumění, může vám také zachránit život.

***Energetické testování s partnerem.*** Každý sval, každý meridián a každý orgán v našem těle můžete energeticky otestovat. Meridiány jsou pevné energetické cesty, které rozvádějí energii dovnitř a ven alespoň z jednoho orgánu. Začneme s jednoduchým testem, který můžete použít v mnoha situacích. Tento test určuje, zda energie ve slezinovém meridiánu protékají správně. Jde o energetickou cestu, která prochází

slezinou a slinivkou. Slezina je součástí imunitního systému. Také určuje, zda tělo bude schopno metabolizovat určité potraviny, emoce, myšlenky, energie nebo jiné vnější vlivy. Slezina a slinivka jsou obě zapojeny do metabolismu potravy, udržují hladinu cukru v krvi a také stojí za změnami nálad, které jsou s tím spojené. Oba orgány a jejich společný meridián ovlivňují vaši celkovou hladinu energie a jsou velmi citlivé na stres. Proto může testování slinivkových a slezinových energií zodpovědět mnohé z otázek, které máte ohledně toho, co hodláte do svého těla nebo do svého života přijmout. Jde také o skvělý nástroj ke zhodnocení celkového tělesného zdraví.

Protože energetický test může být ovlivněn očekávanými výsledky, nesnažte se předem odhadnout, jaké výsledky získáte. Subtilní energie reagují i na vaše myšlenky, proto si pročistěte mysl, než se do testování pustíte. Pokud má některý z vás žízeň, začněte tím, že vypijete sklenku vody. Voda vede elektrinu a dehydratace zabraňuje energiím plynule procházet vaším tělem. Během testu se vyhýbejte očnímu kontaktu, aby se nestalo, že test ukáže výsledky vaší interpersonální dynamiky, namísto toho, co skutečně chcete testovat. Odstraňte mobilní telefony i jiná elektronická zařízení, krystaly a také těžké šperky. Ujistěte se, že testovaná osoba nemá žádná zranění, která by se mohla vlivem tlaku zhoršit, a pokud zjistíte, že ano, proveďte test na druhé paži. Energetický test slezinového meridiánu provádíme následovně:

1. Oba se zhluboka nadechněte. S výdechem uvolněte i svá očekávání.
2. Testovaná osoba položí paži vedle sebe, palec se dotýká strany stehna a prsty jsou směrem dolů k podložce.
3. Testující osoba vsune mezi tělo a ležící paži otevřenou ruku a druhou ruku si opře o rameno testovaného (viz obrázek 2, str. 70).
4. Testující osoba požádá testovaného, aby držel paži pevně a nataženou. Často například říkám: „Držte paži pevně u těla“ nebo jen „Držte“.
5. Volnou rukou a pod mírným tlakem testující osoba pomalu zatáhne za paži testovaného.

Pokud ani jeden z účastníků testu nebude pod tlakem, paže se buď jednoduše odtáhne od těla, nebo se bude zdát, jako by byla pevně připojena. Když vyvinete větší tlak, sval, kterým prochází energie, se také může o kousek pohnout, ale hned se zase vrátí nazpět. Nesnažte se držet ruku tak pevně, že zapojíte i ostatní svaly, a pokud jste testující osoba, nesnažte se odtáhnout paži silou. Nejde o soutěž ani o sílu svalu. Pokud energie proudí volně, paže zůstane pevně na místě nebo se pohne jen o malý kousek, když za ni zatáhnete.

Pokud energetický test ukáže, že sval reaguje slabě, můžete ho posílit tím, že budete rychle poklepávat nebo hluboce masírovat slezinové body, které jsou zobrazeny

bolest způsobil. Stále věřil, že si tyto ženy myslí, že jeho sexuální uvolněnost je špatná, pouze kvůli zastaralým morálním pravidlům. Uzavřel to tím, že za bolest těchto žen mohou jejich sexuální hodnoty, ne on.

V průběhu sezení se jeho srdeční čakra začala propojovat s jeho kořenovou čakrou. Byla jsem schopná toho dosáhnout čistě fyzickou technikou. Dělal jsem rukama stále širší a širší kruhy, abych rozšířila energii jeho srdeční čakry tak dlouho, až začala zasahovat i do pole jeho kořenové čakry. Příroda už se postarala o zbytek, protože kořenová čakra tohoto muže takové spojení potřebovala jako sůl.

Když se oblast jeho srdce začala propojovat s oblastí pánve, ucítil velmi silnou sílu. Začal konečně rozumět tomu, jak jeho žena mluvila o tom, že je pro ni milování spojeno s láskou. Nešlo o okamžitou změnu v jeho myšlení, ale byl po tomto sezení ochotný vyslechnout si úhel pohledu své ženy a důsledky toho, že byl již v raném věku odtržen od svého srdce. Když jsem na tento pár narazila o čtyři roky později, zjistila jsem, že manželé zůstali spolu, a oba potvrdili, že od té doby jde již o výlučně monogamní svazek.

## PŘEHLED ČAKERNÍCH SYSTÉMŮ

Čakry jsou spirály energie, kterým se věnuje jogínská praxe a také několik jiných léčitelských systémů. Tato energetická pole se točí ve spirále a zároveň procházejí konkrétními oblastmi těla a vzájemně na sebe působí energiemi obklopujícími tělo. Průlomový výzkum Valerie Hunt z laboratoří energetických polí na Kalifornské univerzitě (UCLA) ze 70. let prokázal, že určité oblasti na kůži produkují velmi rychlé elektrické oscilace (do 1,600 cyklů za vteřinu, ve srovnání s 0–100 cykly za vteřinu, které produkuje mozek, 225 cyklů, které produkují svaly, a 250 cyklů, které produkuje lidské srdce<sup>3</sup>) a že tyto lokální zásobníky energie odpovídají prastarým popisům tělesných „čaker“. Analýza spektrogramem<sup>4</sup> a speciální typ fotografie<sup>5</sup> také dokáží odhalit různé frekvence či barvy spojené s čakrami.

Termín čakra pochází z Indie, ale mnoho jiných kultur pracovalo s těmito spirálovými energetickými centry také. Každý léčitel, který je citlivý vůči energiím těla, na ně nakonec narazí. Kromě elektromagnetických vlastností každé čakry je zajímavé také to, že když zkušený léčitel vědomě navádí energii do nějaké čakry, síla jejího elektrického pole se znásobí<sup>6</sup>.

Většinou se popisuje sedm různých čaker, ale slyšela jsem i o systémech s pěti čakrami, nebo dokonce s deseti. Je to zčásti proto, že se v těle nachází mnoho malinkých čaker. Ruce i oči se chovají jako čakry a nové spirálové víry se mohou tvořit kdekoliv, kde je potřeba čerstvá energie, jako například v oblasti nedávného zranění nebo v oblasti, která se potřebuje zbavit toxických energií.

Každá čakra ovlivňuje orgány, svaly, vazy, žíly a další části těla, do kterých zasahuje její energetické pole. Čakry také ovlivňují endokrinní systém a hrají roli ve vašich náladách, vaší osobnosti a vašem celkovém zdraví. Ve vašich čakrách se odráží váš fyzický a psychický vývoj, stejně jako vaše duchovní cesta.

Postup od první čakry na spodní straně páteře až k sedmé čakře na vrcholku vaší hlavy se řídí přírodní vývojovou linií – od základní touhy po životě k rozvíjení života, k jeho porozumění, ke schopnosti milovat, vyjádřit se a porozumět, a konečně k touze po spojení s kosmem. Nesouhlasím ovšem s častým názorem, že čím níže se čakra nachází, tím méně je duchovně založená. Tato hierarchická myšlenka mi připadá skoro stejná, jako kdybychom řekli, že čtyřicetiletý muž je duchovně vyspělejší než jeho čtyřletý syn. Každému, co jeho jest. Každá vývojová etapa je stejně tak důležitá jako ta následující. Každá čakra je propojená s univerzální silou, každá čakra má duchovní úkol a nese v sobě transcendentní krásu. Pro mnoho lidí také osobní rozvoj znamená ponořit se hlouběji a hlouběji do svých „nižších“ čaker, ne kultivaci těch „vyšších“.

Obrázek č. 31

#### IZOMETRICKÝ TLAK PROTI BOLESTI HLAVY



že se imunitní systém, nervový systém a oběhový systém stále potácely mezi reakcemi útoku, útěku a ustrnutí.

Chtěla jsem tuto stresovou reakci přerušit. Celé první sezení jsem se pokoušela sdělit Beverlyinu hypotalamu, že je v pořádku a v bezpečí. Díky tomu se Trojitý zářič dokázal vymanit z neustálého stavu pohotovosti. Naučila jsem ji techniky, které mohla provádět doma. Věděla jsem sice, že potrvá nějaký čas, než se její tělo naučí zdravé energetické zvyky, přesto se ale její příznaky zlepšily už po deseti dnech, během kterých tyto techniky prováděla dvakrát denně. Díky tomu měla velkou chuť učit se i pokročilejší techniky. Po upravení energií a jejich přecházení do opačných stran těla začala postupně přestavovat své poškozené nervové buňky. Konvenční přístupy sice tvrdí, že je to nemožné, ale mé zkušenosti dokazují, že pravda je jinde.

Stejně jako mnoho pacientů s RS trpěla Beverly také hypoglykemií. Bylo pro ni velmi důležité začít jíst více bílkovin a díky energetickému testování mohla snadno zjistit, které potraviny jsou pro ni vhodné. Bylo také důležité trochu jí rozproudit mozkomíšní mok. Po svém návratu do USA jsem Beverly monitorovala po telefonu asi jednou měsíčně a podle potřeby jsem jí přidávala další techniky. Když jsem ji následující rok potkala, chodila již bez pomoci berlí.

O rok později byla Beverly již v tak dobrém stavu, že jí její bývalá nemocnice posílala pacienty s RS. Začala pořádat u sebe doma kurzy a učila nemocné lidi techniky, které se naučila ode mne. Nyní je schopná zvládat svoji nemoc tak dobře, že si začala budovat kariéru v energetickém léčitelství a specializuje se přímo na roztroušenou sklerózu.

Když léčíte ostatní lidi, kteří mají stejné problémy jako vy sami, mohou se objevit určitá rizika. To platí hlavně pro autoimunitní choroby, u kterých tělo často činí nepřesná rozhodnutí o tom, co je bezpečné a co ne. Stejně jako mnoho pacientů s RS, i Beverly měla problémy s nastavením vlastních hranic a tyto problémy se odrážely v její chorobě. Při práci s pacienty s RS čelí Beverly výzvam ze všech stran. Musí si udržet vlastní hranice a zároveň pomáhat svým pacientům nastavit ty jejich.

### **Jak se zbavit bolesti hlavy způsobené alergií**

*Dýchání jednou nosní dírkou funguje nejlépe na bolesti hlavy způsobené alergeny nebo znečištěním (čas: 30–45 vteřin):*

1. Zavřete ústa a jednu nosní díрку si zacpěte prstem.
2. Čtyřikrát nebo pětkrát pomalu vdechněte a zase vydechněte volnou nosní dírkou.
3. Zacpěte si druhou díрку a zopakujte.

**Alergie a další problémy spojené s životním prostředím.** Nesrovnalosti Trojitého zářiče se odrážejí v nemocech od RS až po cukrovku, jednoduché alergie ukazují základní dynamiku příliš aktivního imunitního systému. Zamyslete se například nad alergií na prach. Prach je potenciálním nebezpečím pro naše plíce. Dýchací systém je ale pomocí kašláná a kýchání schopen nadbytečný prach z dýchacích cest vypudit. V případě alergie na prach Trojitý zářič zaregistruje tuto silnou reakci dýchacího systému a vyšle do celého těla zprávu o tom, že prach je nebezpečný a je nutné se mu za každou cenu vyhnout. Všechny systémy se tedy spustí naplno a prach na kůži nebo ve vlasech způsobí reakci, která se podobá té původní a objevuje se, když se prach dostane člověku do nosu.

Alergie na prach je založená na bezchybné logice – jde o špatnou generalizaci. Prach je toxický pro dýchací soustavu, ale Trojitý zářič spouští obrannou reakci, kdykoli znamená prach na kterémkoli místě, tedy i tam, kde je naprosto neškodný. Toto špatné programování můžete napravit několika způsoby. Někdy se například látka, se kterou byl člověk v kontaktu během traumatické události, stane alergenem, tak jako tomu bylo v případě dívky, která jedla hrozny, když zjistila, že její matka zemřela.

Třináctiletý John byl každé jaro tak ochromen sennou rýmou, že nemohl ve škole normálně pracovat. Bylo mu špatně, měl červené a opuchlé oči, kýchal a nemohl ani myslet, přestože byl jinak výborným žákem. Každý rok se bál příchodu jara. Vzala jsem ho na pole blízko jeho domu a energeticky otestovala všechny rostliny, které by mohly způsobovat jeho alergii. Když jsem našla tu správnou, vzala jsem chlapce i tuto rostlinu do své ordinace. Položila jsem chlapci rostlinu na břicho a také do obou rukou. Cítil se příšerně. Podržela jsem tedy akupresurní body, které zklidňují Trojitý zářič.

Okamžitě se některé z jeho reakcí lehce zklidnily, ale jeho Trojitý zářič stále bojoval jako válečník a snažil se jeho tělo chránit. Dalším krokem bylo posílit meridián Trojitého zářiče. Několikrát jsem tedy sledovala jeho dráhu. Tento meridián má na starosti nadledvinky, které aktivují produkci adrenalinu. Hlavní ale bylo co nejrychleji si vypěstovat vztah s tímto Trojitým zářičem a pečovat o něj, aby později mé zásahy nebral jako další vetřelce. Navíc když meridián Trojitého zářiče kompulzivně přetahuje energii z ostatních meridiánů, je dobré mu dodat energii přímo, aby ji nemusel ostatním meridiánům brát. Stále jsem nechala rostlinu na těle chlapce, energeticky jsem otestovala každý z jeho meridiánů a vyrovnala ty, které reagovaly slabě. Když byly jeho meridiány v rovnováze a Trojitý zářič klidný, John ležel v mé ordinaci a stále se dotýkal rostliny, aniž by pociťoval nějakou nepříjemnou reakci.

Alergie a environmentální nemoci ovšem většinou nelze vyléčit během jednoho sezení. Tyto problémy většinou představují velké výzvy. I když může být pacientovi několik dní dobře, staré reakční vzorce Trojitého zářiče se zase vracejí a ty nové nemusejí vydržet. Dle mých zkušeností se procedury musejí opakovat denně

Poklepejte tak dlouho, jak sami chcete. Většinou trvá asi minutu, než pocítíte uvolnění energie. Protože je tělo přizpůsobeno rytmu srdce a pulzování jeho kapilár, poklepáním k němu mluvíte jazykem, kterému rozumí a na který umí reagovat.

**Protahování.** Pokud není postiženou oblastí otevřená rána, může vám ulevit protahování. Bolest znamená, že je na nějakém místě příliš mnoho energie. Když protáhnete kůži o několik centimetrů do stran, můžete tím část ucpané energie uvolnit. Potom silně zatlačte okolo centra bolesti a protáhněte sval do všech směrů.

**Štípání.** Existuje technika jemného štípání kůže, která signalizuje mozku, že bolest již není nutná. Je to jako resetovací tlačítko po vyhození pojistek. Ani tuto techniku ale nemůžete použít v případě otevřeného zranění. Jednou velmi jemně štípněte palcem a ukazováčkem kůži v místě, kde je bolest nejsilnější. Toto štípnutí by mělo spustit tzv. mechanismus vřetenových buněk. Tím uvolníte energii, která je v této oblasti zablokovaná. Jemné štípnutí vyšle signál nervovému systému, který uvolní zablokovanou energii.

**Odčerpávání.** Položte levou ruku na oblast nejsilnější bolesti. Nezapomeňte, že levou rukou, která vytahuje energii z těla, odčerpáváte bolest partnera. Pravou ruku držte co nejdál od těla léčeného. Pokud máte pocit, že se vám energie hromadí v těle, místo aby vám proudila pravou rukou pryč, okamžitě přestaňte a pořádně si vytřepejte obě ruce. Pokud v sobě někdy pocítíte cizí energii, namočte si ruce po lokty do studené tekoucí vody. Většinou ale odčerpávání bolesti proběhne bez problémů a žádná energie ve vás nezůstane a na seminářích jsem si všimla, že je to pro lidi téměř instinktivní postup. Když účastníci kurzů pracovali ve dvojicích, měla jsem studenty, kteří o odčerpávání bolesti nikdy neslyšeli, ale přesto automaticky odvrátili pravou ruku od těla partnera i od svého vlastního těla, když se blížili k oblasti nejsilnější bolesti.

**Zklidňování bolesti.** Pro úlevu od bolesti nejčastěji používám techniku držení akupunkturních bodů spojených s touto bolestí. Zklidnění meridiánu zajistí také uvolnění přebytečné energie. Neznamená to, že daný meridián nebo sval oslabujete, ale spíše uvolňujete zablokované energie, aby meridián získal zpět svoji sílu.

Tabulka svalů a meridiánů (viz obrázek 43, str. 286) zobrazuje všech 14 meridiánů a svaly, které k nim patří. Postup držení zklidňujících akupunkturních bodů meridiánu (čas: asi 4 minuty):

1. Pomocí obrázku 43 si zjistěte, který sval se nachází v místě nejsilnější bolesti.
2. Najděte si meridián, který tomuto svalu odpovídá.
3. Podívejte se na obrázek 26 (str. 136–139) a najděte si diagram, který odpovídá danému meridiánu. Všimněte si, že zde najdete „první“ a „druhé“ body.

4. Jemně, ale zároveň pevně asi dvě nebo tři minuty držte první zklidňující body.
5. Jednu a půl minuty až dvě minuty držte druhé zklidňující body.

Předpokládejme, že vás něco bolí na levé straně těla a na obrázku 43 si najdete, že tento sval má na starosti žaludeční meridián. V obrázku 26 uvidíte, že první zklidňující akupunkturální body na žaludečním meridiánu jsou na konci malíčku levé nohy a na ukazováčku levé ruky. Sedněte si pohodlně, natáhněte levou ruku k ukazováčku levé nohy a chytněte ho palcem a prostředníčkem, ukazováček nechejte volný. Pravou rukou si držte bod na ukazováčku ruky. Po dvou nebo třech minutách přejděte k dalším bodům, které jsou na levém nártu. Pokud trpíte bolestí na pravé straně těla, jednoduše celý postup zopakujte na druhé straně.

**Jak si ulevit od bolesti zubů.** Stejnou strategii, kterou používáme pro zklidnění meridiánu, který prochází svalem v místě bolesti, můžeme použít také pro práci s bolestmi zubů. Podívejte se na dentální tabulku (obrázek 44). Každý zub odpovídá nějakému meridiánu. Zklidnění těchto meridiánů nejen poskytne úlevu od bolesti, ale také spustí proces léčení. Tuto techniku jsem naučila mnoho klientů, kteří ke mně přišli z jiného důvodu, ale kromě toho trpěli i bolestí zubů kvůli neléčenému zubnímu kazu. V několika z těchto případů se stalo, že když si pacient později chtěl nechat zub vyplnit, kaz už tam nebyl. I zuby se mohou léčit! Vyléčila jsem si tři zubní kazy, které mi našel zubař, pouze pomocí každodenního zklidňování postiženého meridiánu po dobu asi čtyř týdnů. Minimálně vám tato metoda přinese úlevu od bolesti zubů, která vám může značně znepríjemňovat život do chvíle, než se dostanete k lékaři.



dva dny ji to začalo znovu bolet. Dala jsem její matce své soukromé telefonní číslo a řekla jí, aby mi v případě akutního záchvatu bolesti u dcery hned zavolala. Když se to stalo, hned jsem spěchala k nim domů.

Děvčátko se zmítalo v bolestech. Všimla jsem si, že má v pokoji vylepené plakáty hvězdy 80. let Boy George. Řekla jsem jí, aby si představovala, jak Boy George zpívá píseň Karma Chameleon a vyháání její bolest pryč. V textu této písně se zpívá: „Přicházíš a odcházíš, přicházíš a odcházíš,“ a my jsme to změnili na „Odcházíš, odcházíš.“ Dívka v hlavě viděla Boy George, jak se širokým úsměvem tančí a zpívá na dráze její bolesti, až se bolest nakonec vytratila. Nikdy s tím už neměla problémy, protože kdykoli se jí bolest zase vrátila, představila si zpívajícího Boy George a byla schopna svoji bolest odehnat. Po několika takových zážitcích ji bolest opustila navždy.

Můžete si samozřejmě myslet, že to musela být pouze hysterická bolest. Možná to tak skutečně bylo, ale pro její receptory bolesti to už nebyl žádný problém. Tím, že se zbavila bolesti a přenastavila své energie, také předcházela blokacím, které by mohly způsobit i vážnější problémy. A i kdyby byla její bolest pouze hysterickou reakcí, dá se to vnímat tak, že většina chronických bolestí jsou vlastně zvyky, které je možné odstranit. Bez ohledu na původní příčinu chronické bolesti se tělo naučilo tuto reakci, nervový systém se jí pevně chytil a zakořeňovala se stále hlouběji do pole zvyku. Léčení hysterických bolestí na úrovni energií a pole, které bolest uchovává, je většinou efektivnější než říct nemocnému člověku: „Není důvod, aby tě to břicho tak bolelo, takže s tím přestaň!“

**Udělejte si pokus.** Existuje nespočet variací techniky imaginace. Někdy je dobré přidat slova – afirmace – která popisují nové pole jako již existující. „Koupu se v energiích, díky kterým se cítím klidně a vyrovnaně.“ Opakujte si tato slova stále dokola. Někteří lidé dobře reagují na představu vyjmutí DVD, které obsahuje data starého pole zvyku a nahrazení novým diskem obsahujícím nové pole zvyku. Další představou, kterou mi navrhl jeden můj klient, je mazání starého pole zvyku ze svého harddisku a vědomé přepsání názvu tohoto souboru.

Vyberte si fyzický, emocionální nebo behaviorální problém, který byste chtěli řešit. Živě si představujte to, že se tato změna již udála. Dívejte se na ni, pociťujte ji, poslouchajte ji, vnímejte její vůni a chuť. Použijte tolik smyslových kanálů, kolik můžete. Potom se zhluboka nadechněte a ponořte se do energetického pole vytvořeného touto vizí.

Techniky imaginace mohou samy o sobě změnit pole zvyku. Působí nejen psychologicky. Ovlivňují vaše neurony a mění energetické vzorce v mozku. Fyzické techniky, které jsou vhodné pro váš energetický systém, mohou jejich účinky podpořit. „Uzamknou“ nebo alespoň posílí moc vašich úmyslů. Můžete například posílit své nové pole pomocí Zazipování (str. 101) a přitom si představovat, že jste ponořeni v energii nového pole. Zazipování sleduje dráhu centrálního meridiánu,

který ovlivňuje části mozku, jež se podílejí na autosugesci a hypnóze, a otevírá energii tak, aby se nové pole lépe zakořenilo.

### **Jak si ulevit od bolesti v bedrech**

*Všechna následující cvičení řeší bolesti v bedrech. Pokud vám nepomůže jedno, zkuste nějaké jiné:*

1. *Přilepte si severní stranu malého magnetu (str. 301) na oblast bolesti.*
2. *Podržte si zklidňující body ledvinového meridiánu (viz obrázek 26L, str. 137).*
3. *Bolesti v bedrech mohou znamenat to, že se toxiny nakupily v tlustém střevě a odpadní látky nejsou vylučovány. Pokud vás bolí v zádech kousek nad pasem, můžete uvolnit toxiny a vypustit je ze svého systému tím, že si tuto oblast dobře protáhnete nebo si promasírujete lymfatické body tlustého střeva, které jsou na zádech (viz obrázek 9e, str. 103).*
4. *Pokud bolest stále přetrvává, podržte si zklidňující body meridiánu tlustého střeva (viz obrázek 26X, str. 139).*

## **PŘEPROGRAMUJTE SVÉ POLE ZVYKU**

Ještě nikdy nebylo více potřeba umět přenastavit své pole zvyku. V dnešním světě už neobstojíme, když budeme myslet jako naši rodiče, věřit tomu, čemu věřili oni, a chovat se tak, jak se chovali oni. Už také ani nemůžeme těžit z technologií, které byly ještě před deseti lety nejnovějšími hity.

Mnoho lidí ví, jaké změny chtějí učinit, ale nejsou schopni toho dosáhnout. Jsou uvězněni ve svých zvycích z minulosti, snaží se ze všech sil o štíhlejší tělo, zdravý vztah s partnerem nebo o profesní úspěchy. Vedeni populární myšlenkou, že když máte silné úmysly, vždy uspějete – „energie následuje pozornost“ – k sobě přitahují pouze zklamání, cynismus a sebepohrdání. Opak je ale také pravdou: „Pozornost následuje energii.“ Abyste změnilí svou mysl, musíte změnit i své energie. Většinou si nemůžete silou vůle zajistit štěstí, odehnat silou vůle bolest nebo získat inspiraci. Můžete ale změnit své energie tak, aby podporovaly vaše štěstí, pomáhaly vám zbavit se bolesti a posilovaly vaši inspiraci.

Během své kariéry jsem při sezeních málokdy začínala stavem klienta nebo jeho přístupem k životu. Pokud jsou vaše energie volné pro léčení a kreativitu, mysl je bude následovat. Člověk dokonce ani nemusí věřit v sílu energetického léčitelství, aby na něho tyto techniky fungovaly. Práce se skeptiky mne vlastně velmi baví. Někdy jsem jejich poslední možností, někdy je ke mně naopak pošle partner. Vždy je skvělý

# ENERGETICKÁ MEDICÍNA

„Donna Eden je jednou z nejradošnějších a také nejschopnějších průkopníků rychle se rozvíjejícího a nezbytně nutného oboru, který se jmenuje energetická medicína. Tato kniha, která je již klasikou v léčitelství pomocí příkladání rukou, je neuvěřitelně praktickým návodem, jenž vám poskytne soucit, pocit sounáležitosti a moudrost.“

CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.  
nejprodávanější autorka *New York Times*, napsala knihy *Women's Bodies*,  
*Women's Wisdom* a *The Wisdom of Menopause*

„Práce s energiemi a tělem je nejbrilantnější, nejobsáhlejší a také neúčinnější systém Donny Eden, který jsem v tomto žánru kdy viděla.“

JEAN HOUSTON, Ph.D.  
autorka knihy *The Possible Human*

„I ti nejkonzervativnější lékaři musejí připustit, že někteří lidé mají léčivou sílu, která nás a náš imunitní systém posiluje. Donna Eden je jedním z těchto léčitelů.“

GLORIA STEINEM

V průvodci energetickou medicínou autorka ukazuje čtenářům, jak pracovat s energetickými systémy těla pro získání pevnějšího zdraví a pohody. Tato kniha vám odhalí, jak můžete využít tělesných energií pro:

- posílení vitality a vytrvalosti,
- posílení imunitního systému,
- okamžitou úlevu od bolesti a běžných neduhů, jako je například rýma nebo tenzní bolest hlavy,
- zlepšení paměti a mysli,
- zlepšení celkového zdraví a pohody díky povzbuzující sestavě cviků, která vám zabere jen pět minut denně.

České vydání nejaktuálnější verze knihy přináší mimo jiné kapitulu o energetických technikách, pomocí kterých můžete chránit a léčit své tělo v případě, že je nutné podstoupit nějakou invazivní proceduru (chirurgický zákrok, chemoterapii).

**Donna Eden** je průkopníkem na poli energetické medicíny. Vedla semináře po celém světě a často poskytuje konzultace v tradičním i alternativním léčitelském prostředí.

**David Feinstein** je klinický psycholog, který pracoval na *The Johns Hopkins University School of Medicine* a na *Antioch College*. Knihy, za které dostal ocenění, zahrnují *Personal Mythology*, *The Promise of Energy Psychology* a *Energy Psychology Interactive*.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY