

ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

Vyrovnejte energie svého těla
a získejte pevné zdraví a vitalitu



DONNA EDEN

DAVID FEINSTEIN, Ph.D.

předmluva Christiane Northrup, M.D.

Všechna práva vyhrazena. 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.

Původně vyšlo jako *Energy Medicine for Women: Aligning Your Body's Energies to Boost Your Health and Vitality*. Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Tarcher-Perigee, součásti skupiny Penguin Random House, LLC, New York, USA, 2008.

© Donna Eden, David Feinstein, 2008

Fotografie © Christine Alicino

Modelky: Christine Alicino, kojenec Audrey Dahle, Cindy Dahle, Dondi Dahlin, Tanya Dahlin, Donna Eden, Rose Harris, Catherine Potenza, Beate Priolo, Tia Via

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

Překlad © Theodora Klimentová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-276-2

Obsah

<i>Předmluva</i> od Christiane Northrup, M.D.	•	7
<i>Úvod:</i> Přijměte jedinečné vibrace svého těla	•	13
<i>Kapitola 1:</i> Medicína zvaná energie	•	25
<i>Kapitola 2:</i> Energetické techniky pro zdraví a vitalitu	•	45
<i>Kapitola 3:</i> Tanec s hormony	•	79
<i>Kapitola 4:</i> Moudrost menstruačního cyklu	•	103
<i>Kapitola 5:</i> Sexualita, plodnost, těhotenství a porod	•	139
<i>Kapitola 6:</i> Menopauza – brána k druhému životnímu vrcholu	•	177
<i>Kapitola 7:</i> Tipy pro regulaci tělesné hmotnosti	•	217
<i>Dodatek:</i> Mluvte s energiemi svého těla – umění energetického testování	•	239
<i>Poznámky</i>	•	255
<i>Zdroje</i>	•	264
<i>Rejstřík</i>	•	268

oborů a je součástí mého života – mé knihy se dostaly na seznam bestsellerů *New York Times* a několikrát jsem byla hostem v *Oprah show*. Mám tedy naprosto jasný důkaz, že veřejnost je připravená vyslechnout si základní principy mé práce. Také lékařská komunita už energetické medicíně věnuje pozornost.

Svět se mění tak rychle, že bychom si to ještě před deseti lety neuměli ani představit. Některé tyto změny s námi otráslý v základech, ale objevují se i záblesky nové naděje, mezi něž patří i energetická medicína. Nejde jen o nejnovější hit alternativní medicíny, ale o naprosto odlišný způsob vnímání naší existence. Jak se dočtete v Donnině úvodu, v tomto náročném historickém období vám „knihy o energiích ženského těla umožní dosáhnout hlubšího spojení s archetypálním ženským principem, který je třeba opět přijmout pro zachování našeho druhu... archetyp ženy není jen soubor myšlenek a hodnot. Je zakódovaný ve vašich energiích, ale také v genech, hormonech a činech. [V jádru] jsou naše ženské instinkty plné lásky, spolupráce, spravedlnosti, soucitu, smyslu pro rodinu, přírodu a mír“. Energetická medicína tyto hodnoty přenáší do lékařské praxe. Není určena jen ženám, nebo léčitelům. Energetickou medicínu by měli studovat všichni – matky, otcové, učitelé, policisté a politici, aby se naučili lépe řešit každodenní problémy dnešního světa.

Většina žen je ovšem na vnímání energií citlivější než muži. Náš mozek funguje na mnoha různých úrovních současně. Jsme také léčitelkami svých rodin. Když jsou ženy zdravé a šťastné, jsou zdravé a šťastné i jejich rodiny. Tuto knihu tedy nečtete jen pro sebe, ale také proto, abyste se mohly stát lepšími matkami, manželkami, sestrami a vůdkyněmi.

Ráda bych zdůraznila a vysvětlila některé koncepty z této knihy. Je nádherné, jak Donna dokáže popsat to, že při práci s klientkou překoná její energetické bloky a vnímá jasnost její duše. To jí umožňuje praktikovat zdravotní péči bez odsuzování, obviňování, ponižování, provinilosti a pocitů, že to neděláme správně. Je to jednoduchý pokyn: „Takto dochází k léčení.“ Když máte léčitele, který vás skutečně vnímá, můžete prožívat své skutečné já. Tato kniha vám umožní se s tímto svým skutečným já spojit.

Druhým důležitým konceptem knihy je základní premisa energetické medicíny, a to že Einstein měl pravdu – *energie je skutečně to jediné, co existuje*. Fyzický svět není nic jiného než pomalé vibrace energie. Energie je prvotní hybnou silou všeho, co vidíme a známe. Toto poznání vám umožní najít způsob, jak převzít kontrolu nad svým zdravím. Když změníte své energie, tělo na to po nějaké době nevyhnutelně zareaguje. Tato myšlenka má obrovskou moc. Zpochybňuje konvenční znalosti, které nás nutí věřit tomu, že léčba nemocí vyžaduje zásahy zvenčí, například léky nebo chirurgické zákroky. Energetické léčitelství však probíhá uvnitř těla. Až začnete provádět cvičení z této knihy a vaše energie se začnou měnit, pocítíte ten rozdíl. Nemusíte mi věřit, přesvědčte se o tom sami. Jakmile začnete tyto metody praktikovat, budete mít nezvratný důkaz, že skutečně fungují. A díky těmto zkušenostem získáte znalosti o tom, jak důležitou roli tělesné energie hrají. Když mě Donna upozornila na diskusi na blogu o cystické fibróze, byla jsem ohromená. Pacienti po dvojité transplantaci plic se společně učili, jak

využívat metody energetické medicíny (podle Donniny první knihy *Energetická medicína*) a popisovali své úspěchy. Bez ohledu na to, proč tuto knihu čtete – ať už trpíte premenstruačním syndromem, bolestivou menstruací, neplodností, předčasným selháním vaječníků nebo příznaky menopauzy – rozhodně zde najdete spoustu informací, které se vám budou hodit.

Třetím zajímavým konceptem je využívání energetické medicíny pro „evoluci těla“. Naše těla se vyvinula pro svět, který už neexistuje, takže jsou často plná nedokonalých kompromisů. Můžeme svá těla naučit lépe se adaptovat na své prostředí. Jde o radikální myšlenku. Většina lidí si myslí, že všechny jejich možnosti jsou omezené tím, čemu říkáme *genetický determinismus*: „Máme to v rodině.“ „Jsem, jaký jsem kvůli svým genům.“ Postupně ale zjišťujeme, že stejná DNA se může projevovat jinými způsoby. Vaše geny reagují na okolní prostředí a energie vašeho těla jsou první vrstvou tohoto prostředí. Energetická medicína vám ukáže, jak tyto energie změnit a tím změnit i reakce vašeho těla. Úžasným příkladem je příběh o tom, jak Donna napravila energie svého vlastního slezinového meridiánu při léčbě vážné choroby a samovolně zhubla 8 kilogramů, aniž by změnila své stravování. Skutečnost, že můžete pomáhat evoluci svého těla, je mimořádně vzrušující koncept. Energetická medicína vás navíc naučí i to, jak tento koncept používat.

Energetická medicína pro ženy je skvěle zdokumentovaná. V dnešní době dokážeme energetická pole měřit pomocí vědeckých metod. Poprvé v historii lidstva je možné vědeckým způsobem potvrdit to, co čínští lékaři intuitivně prováděli s pomocí akupunktury meridiánů už před tisíci lety! Vědecké nástroje samozřejmě nejsou nezbytně nutné k tomu, abyste mohli používat metody z této knihy a pocítiti jejich vliv na vaše tělo, ale tyto informace pomohou knihu lépe pochopit například lékařům, zdravotním sestřám a studentům medicíny.

Praktické metody energetické medicíny se již začínají používat i v konvenční medicíně. Některé nemocnice dávají pacientům možnost vyrovnat své energetické pole před operacemi a po nich, před chemoterapií, radiační léčbou a dalšími invazivními procedurami. Tato procedura zmírňuje šok, kterým tělo prochází, urychluje léčení a ulevuje od mnoha nežádoucích účinků, jako jsou bolest, nevolnosti a vypadávání vlasů. Představuji si, že v medicíně budoucnosti bude práce s energetickým polem pacientů vždy první metodou léčby a chirurgické zákroky budou tou poslední. Učit lidi, jak udržovat své energie v pořádku, bude součástí fyzické hygieny, stejně jako čištění zubů nebo cvičení.

Je důležité podotknout, že tato kniha je určena ženám. Ženy z generace baby-boomů ze západních zemí nyní představují nejbohatší a nejvlivnější demografickou skupinu na světě a žádná jiná skupina není více nakloněna změně zavedených praktik zdravotní péče. Nikdo nechce stárnout tak, jak stárnou naše matky. A protože jsme generace, která říká: „Nevěřte nikomu, komu je více než 30 let,“ nedůvěřujeme ani praktikám předchozí generace. Pocházíme také z generace hnutí pro osvobození žen, díky kterému vznikla myšlenka, že můžeme změnit všechny aspekty svého života. Na všechny zažité představy

Úvod



Přijměte jedinečné vibrace svého těla

„Jaké to dílo mistrovské jest žena!“

PANÍ SHAKESPEARE

Schopnost vašeho těla léčit rány, bojovat s onemocněními, vyrovnat se se stresem, reagovat na nebezpečí, dávat vám najevo, co potřebuje, a odměňovat vás příjemnými pocity, když splníte jeho požadavky, naznačuje, že tělo disponuje neuvěřitelnou inteligencí, která vůbec nezávisí na mysli. Tato kniha vám pomůže porozumět tomu, že inteligence těla není v neuronech mozku, ale v energetických polích, která ovládají vaše buňky, koordinují strategie, s jejichž pomocí si orgány udržují zdraví, a když je vše v pořádku, přinášejí vám klid a radost, a naopak když něco není, jak by mělo, způsobují vám stres. Také zjistíte, že tato pozoruhodná inteligence těla a jeho energií je nastavena pro život ve světě, který již neexistuje, což je příčinou některých vážných zdravotních problémů, se kterými se potýkáme. Hlavně se ale naučíte, jak ovlivňovat energie svého těla a energetická pole tak, abyste se naladily na svět, ve kterém žijete, a zlepšily tak své zdraví a celkovou pohodu.

Energie jsou živoucími vibracemi vašeho bytí a přirozeným léčivým elixírem těla, jeho vnitřní medicínou. Tato energetická medicína pomáhá tělu i duši. Když o své energie budete pečovat, obnovíte svou přirozenou vitalitu. Energetická medicína je věda a umění optimalizace energií, které vašemu tělu a mysli umožní fungovat co nejlépe.

těla. Pouhá veselá či smutná myšlenka okamžitě mění chemikálie produkované v emocionálních centrech mozku. Energetická medicína vás naučí, jak změnit chemickou strukturu těla, jako kdybyste dostaly klaviaturu, která místo zvuků vytváří elektrochemické signály. Masírujte určitý bod na ruce a váš mozek uvolní dávku endorfinů. Po klepejte si na bod pod okem a zbavíte se žaludečních křečí. Kružte rukou nad hrudníkem a těžkost v srdci zmizí. Ovládat chemickou strukturu těla pomocí energií je rychlým a snadným způsobem, jak svému tělu pomoci vyvíjet se a připravit se na výzvy, které přináší 21. století.

CO OD KNIHY MŮŽETE OČEKÁVAT

Kniha *Energetická medicína pro ženy* vám ukáže vaše tělo jako energetický systém a nabídne vám jednoduché „energetické nástroje“, které vám pomohou zlepšit jeho funkce. Tyto nástroje jsou obecně přesnější, často efektivnější a rozhodně méně invazivní než užívání léků či podstupování operací. Můžete je používat samy, jsou vám k dispozici kdykoliv a jsou zdarma. Energetická medicína vás naučí využívat intuici, posílit své přirozené sebeléčebné schopnosti, poskytne vám nové metody zhodnocení a optimalizace vašeho zdraví a umožní vám nespolehat se jen na léky a invazivní procedury. Moderní chemická medicína může podpořit proces léčby, energetickou medicínu však můžeme využívat i v kombinaci s užíváním léků, abychom zaručily, že bereme ty správné léky ve správných dávkách v harmonii s energiemi a potřebami našeho těla.

Naše tělo projevuje kreativitu a moudrost ve všem, co dělá, ať už je to přibírání na váze, horečka nebo úzkost před důležitou prezentací. Když si uvědomíte, o co se vaše tělo snaží, budete schopny si s jeho přirozenou inteligencí vytvořit pevnější vztah.

Energetická medicína je důležitá zejména pro ženy. Téměř všechny zdravotní problémy, se kterými se ženy potýkají, jsou způsobené hormonální nerovnováhou a, jak uvidíte, energetická medicína vám pomůže vyrovnat hladinu vašich hormonů efektivněji a důstojněji, než jak to umí západní medicína. Tato kniha z vás učiní lepší partnerku pro vaše energie a hormony. Když budou energie vašeho těla v harmonii, i vaše hormony budou v pořádku. Energetická medicína pomůže vašemu tělu efektivněji se přizpůsobit dnešnímu uspěchanému světu, který je plný stresu a znečištění, ale i úžasných příležitostí, takže budete moci naplnit svůj potenciál mnohem lépe než předchozí generace.

ZROZENY PRO SVĚT PLNÝ ENERGIE

Já dokážu energie vidět. Vidím je okolo lidí, stejně jako vy vidíte slova na této stránce. Vždy jsem to uměla. Když jsem vyrůstala, ani mě nenapadlo, že by to bylo nějak neobvyklé. Moje matka, sestra i můj bratr také viděli energie, takže jsem si myslela, že všichni lidé přistupují k životu na základě energií, které vidí a cítí. Jak bychom jinak mohli

JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

Při psaní této knihy jsem měla dilema, protože je určená pro dvě různé skupiny čtenářů: pro lidi, kteří četli moji první knihu *Energetická medicína* (nebo jsou nějakým způsobem seznámeni s jejím obsahem), ale i pro lidi, pro které je energetická medicína a můj přístup k ní relativně novým tématem. Pro používání energetické medicíny u žen musí mít čtenář základní znalosti energetické medicíny. Proto jsem do této knihy zahrnula několik základních konceptů a metod ze své první knihy, takže bych čtenáře, kteří jsou s těmito informacemi již seznámeni, ráda poprosila o shovívavost. Pokusila jsem se tato témata uvést takovým způsobem, aby mohla posloužit jako praktické zopakování pro ty, kteří je již znají (tyto informace najdete zejména v kapitolách 1 a 2 a v Dodatku). Také bych chtěla zmínit, že má první kniha poskytuje více nástrojů, s jejichž pomocí se naučíte používat energetickou medicínu konkrétními způsoby sami na sobě, zatímco tato kniha je více formalistická a obsahuje techniky zaměřené na obecné zdravotní problémy, které se týkají žen.

Knihu *Energetická medicína pro ženy* můžete používat několika způsoby. Pokud je pro vás energetická medicína nová, doporučuji vám si nejprve přečíst kapitoly 1 až 3 a ihned začít zkoušet procedury, které v nich najdete. Díky tomu lépe porozumíte vlivu tělesných energií na ženské zdraví, chemickou strukturu těla a duši a zjistíte, jak lze tento proces optimalizovat pomocí snadných cvičení. Potom si přečtete další kapitoly, které vás budou zajímat, a projděte si techniky, které v nich najdete. Zaměřte se na ty, které pro vás budou užitečné, a knihu mějte po ruce pro případ potřeby.

Kapitoly 1 a 2 představují úvod do energetické medicíny a jejich nejzákladnějších metod a zahrnují nejdůležitější principy a praktiky uvedené v mé první knize. Pokud jste četli první knihu, můžete tyto kapitoly i Dodatek přeskočit, ale mohou vám posloužit také jako zopakování základních témat v podobě, která lépe „pasuje“ do této knihy. Kapitola 3 vám poskytne detailnější popis vztahů mezi hormony a energetickými systémy těla a také vás seznámí s mýty a lékařskými praktikami, které ovlivňují ženské zdraví. Rovněž vás naučí několik základních procedur energetické medicíny pro práci s hormony, které ovlivňují stres a funkce imunitního systému. Následující kapitoly představují přístupy energetické medicíny k aspektům ženského zdraví, jako jsou menstruace, sexualita, plodnost, těhotenství, porod, menopauza a regulace tělesné hmotnosti a seznámí vás s technikami, které můžete použít pro každou z těchto oblastí. Dodatek slouží jako návod k energetickému testování, které vám může pomoci přizpůsobit si celý program energetické medicíny vlastním potřebám a biochemické struktuře svého těla.

Techniky uvedené v této knize slouží k dosažení konkrétních výsledků. Snažila jsem se popsat je všechny co nejjasněji s pomocí skvělých fotografií Christine Alicin. Všechny tyto techniky vyžadují několik vteřin až minut a vždy uvádím, kolik času k nim budete potřebovat. Nenechejte se odradit délkou popsaných pokynů. Procedury popisují detailně krok za krokem a přečíst tyto instrukce může často trvat déle než samotné cvičení. Budete-li cvičení provádět při čtení pokynů, naučíte se je velmi rychle. Připravila

jsem také DVD program (který najdete na www.EnergyMedicineForWomen.com), jenž vám představí většinu technik z této knihy. Je jednodušší sledovat cvičení na obrazovce televize, než se řídit psanými pokyny. Na této webové stránce najdete zdarma také video, ve kterém představuji tuto knihu. Pro mě platí, že když vidím a slyším autora nějaké knihy, vytvořím si k němu při čtení lepší vztah, takže jsem se rozhodla s pomocí internetu svou knihu představit osobně.

Stejně jako má první kniha *Energetická medicína* i tato kniha představuje systematický, ale zároveň otevřený přístup k vědomé práci s energiemi vašeho těla a vašich blízkých pro dosažení zdravějšího těla, bystřejší mysli a radostnější duše. Ve své první knize jsem se nezdřáhala uvádět velmi účinné metody, které vám mohou pomoci řešit vážné zdravotní problémy. Na základě zkušeností, které jsem získala při předávání těchto technik více než 50 000 lidem, jsem získala jasnou představu o tom, jak každá z těchto metod ovlivňuje širokou škálu lidí, a uvádím je v souladu se svým nejlepším přesvědčením. Na vás je, abyste k nim také přistupovali zodpovědně. Pokud potřebujete odbornou péči, obraťte se na zkušeného lékaře! Techniky v této knize jsou pouze doplňkem léčby, kterou vám poskytnou odborníci. Přestože zde zdůrazňuji důležitost odborné zdravotní péče, nic to nemění na tom, že hlavním poselstvím této knihy je, že toho pro sebe můžete udělat hodně sami. Nakonec jste za své zdraví zodpovědní vy sami a čím více toho budete vědět a čím více toho pro sebe budete schopní udělat, tím více usnadníte práci odborníkům, kteří o vás pečují, a podpoříte své zdraví.

V poděkování knihy *Energetická medicína* uvádím, že můj manžel David Feinstein „mě dlouho a neúnavně zpovídal, na základě těchto rozhovorů psal první verze knihy, upravoval přepisy nahrávek z mých lekcí, věnoval se internetové rešerši a v zásadě se pro mě stal levou mozkovou hemisférou, která zastávala organizační dovednosti, jež jsou pro levou hemisféru typické. Jeho schopnost sestavit větu, navrhnout analogii, najít řád v komplexních tématech a zasadit myšlenku do širšího intelektuálního kontextu, a to vše se zachováním mého vlastního hlasu, se odráží v této knize. Takto by má kniha vypadala, kdyby má mysl fungovala jako obě naše mysli dohromady.“ David mi významně pomohl i s touto knihou, ale s radostí mohu říci, že nyní, o 10 let později, naše mysli fungují mnohem více jako jejich kombinace. Některé z nástrojů, které v této knize najdete, nám v tomto ohledu výrazně pomohly. Když vyrovnáte své energie, vyrovnáte tím i svou mysl. Přeji vám, aby vám tato kniha pomohla dosáhnout větší rovnováhy, zdraví a vnitřního klidu.

show): „Dalším velkým objevem medicíny bude energetická medicína.“ Doktor Oz není jediný, kdo si to myslí. Doktor Norm Shealy, zakladatel a předseda American Holistic Medical Association, prohlásil, že „energetická medicína je budoucností celé medicíny.“ Doktor Richard Gerber uvedl, že „nejlepším přístupem k léčbě bude odstranění abnormalit na úrovni jemných energií, které vedou k projevům nemoci.“⁶

Toto nové paradigma je vlastně „staronové“. Albert Szent-Györgyi, laureát Nobelovy ceny za medicínu, řekl: „V každé kultuře a v každé dřívější lékařské tradici se léčilo pomocí pohybů energie.“ Zbývající část této kapitoly zahrnuje základní elementy tohoto nového paradigmatu. Pokud jste s nimi již seznámeny, nemáte o ně zájem, nebo chcete co nejdříve začít s cvičeními z této knihy, můžete si hned nalistovat Kapitulu 2. Myslím ale, že pro vás bude zajímavé dozvědět se něco o tom, jak věda podporuje myšlenku, že zdraví výrazně ovlivňuje anatomie neviditelných energií lidského těla.

ENERGIE TĚLA

Energie má mnoho podob – kinetickou, termální, chemickou, nebo jadernou. Energie, které jsou pro energetickou medicínu nejdůležitější, zahrnují *elektrické*, *elektromagnetické* a „*jemné*“ energie lidského těla:

- Každá buňka vašeho těla ukládá a vyzářuje *elektrinu*, jako miniaturní baterie. Každý váš nádech, každý pohyb svalu a každé sousto jídla, které sníte, zahrnuje elektrickou aktivitu.
- Vždy, když dochází k pohybu elektriny, vytvoří se *elektromagnetické pole*. Roli těchto polí v udržování zdraví a léčení popíšu v následujícím textu.
- *Jemné energie* popsal Einstein jako energie, o kterých víme, protože známe jejich účinky, ale nemáme nástroje, kterými bychom je mohli přímo změřit. Tyto jemné energie nepohnou jehlou ani měřicím přístrojem, ale mnoho léčitelů ví, jak je využít pro obnovení zdraví a vitality. Je zajímavé, že zařízení vyvinuté na Stanfordu dokáže detekovat určitou formu energie, kterou donedávna nebylo možné změřit, což potvrzuje, že tyto energie reagují na lidské záměry.⁷

V lidském těle jsou i další energie, ale ty nejsou pro energetickou medicínu tak důležité. Například síla, která drží jádra atomů pohromadě, je více než deset miliard miliard miliardkrát silnější než gravitace. Když tedy budete odpoledne trochu unavené, zkuste si vzpomenout, jak mimořádnou sílu máte v každé buňce svého těla (i když se vám možná nebude chtít na to myslet).

Já v lidském těle rozlišuji devět energetických systémů, ačkoliv jsem nebyla první, kdo je objevil. Každý z nich se objevuje v léčitelské tradici jedné nebo více kultur a každý z nich představuje kombinaci elektrických, elektromagnetických a jemných energií. Například čakry, které jsou jedněmi z těchto devíti energetických systémů, lze měřit

podle elektromagnetických frekvencí v oblasti těla, kde se nacházejí.⁸ Čakry ale nejsou jen elektromagnetické frekvence. Obsahují také informace, které citliví lidé mohou intuitivně „vnímat“, když se naladí na jejich jemné energie. Proto někdy léčitel vidí a někdy dokáže i zmírnit hluboké traumatické vzpomínky člověka, když se naladí na energie jeho čaker. Tyto vize může klient okamžitě potvrdit, a navíc se stává, že různí léčitelé při práci se stejným klientem vidí stejné věci. Je čakra elektromagnetickým polem? Ano. Představuje ale také jemnější druh energie, jež obsahuje informace, které elektromagnetická pole neobsahují.

Vždy jsem viděla těchto devět energetických systémů, ale až při práci s klienty v rámci své praxe jsem se naučila mezi nimi rozlišovat a zjistila jsem, že všechny byly identifikovány, popsány a pojmenovány a pracovalo se s nimi v léčitelských tradicích jiných kultur. Z těchto devíti energetických systémů se tři dostaly i do našeho jazyka: meridiány, čakry a aura. Popis těchto energií od těch, kteří je vidí, byl často shodný⁹ a jejich fyzická existence je stále častěji potvrzována pomocí přístrojů měřících elektřinu, elektromagnetická pole, světlo a jiné formy energie. Následující přehled těchto devíti systémů zahrnuje *analogii* pro každý z nich, abyste snáze pochopili jejich povahu a funkci.

1. **Meridiány:** Podobně jako cévy rozvádí krev, meridiány rozvádějí energii. Meridiány jakožto *energetický krevní oběh* těla přenášejí životní sílu, upravují metabolismus, odstraňují blokace, a dokonce i určují rychlost a formu buněčné výměny. Tok energetických drah meridiánů je stejně důležitý jako tok krve v těle. Bez energie není život. Meridiány ovlivňují všechny orgány a všechny tělesné systémy, včetně imunitního systému a nervové, oběhové, endokrinní, dýchací, trávicí, kosterní, svalové i lymfatické soustavy. Na funkci každého z těchto systémů se podílí alespoň jeden meridián. Pokud jsou energie meridiánu zablokované nebo nejsou v rovnováze, mohou tím utrpět ty části těla, které má „na starosti“. Meridiány zahrnují čtrnáct měřitelných kanálů, které přivádí energii do těla, vedou ji skrz něj a zase ji odvádějí ven. Meridiánové dráhy také spojují stovky malých, elektromagneticky měřitelných bodů na povrchu kůže, kterým se říká akupunkturní body. Tyto body mají nižší elektrický odpor než ostatní místa na kůži a lze je stimulovat jehlami nebo fyzickým tlakem pro uvolnění nebo posunutí energie podél dráhy meridiánu.
2. **Čakry:** Slovo „čakra“ v sanskrtu znamená „disk“, „vír“ nebo „kolo“. Čakry jsou koncentrovaná centra energie. Každá hlavní čakra v lidském těle je centrem vířící energie umístěným na jednom ze sedmi bodů, které se nacházejí mezi dolním koncem páteře a temenem hlavy. Zatímco meridiány přivádějí energii do orgánů, čakry obklopují orgány svou energií. Každá čakra dodává energii konkrétním orgánům, odpovídá jednotlivým aspektům osobnosti člověka a rezonuje (od spodní po horní čakru) s jedním ze sedmi univerzálních principů, které jsou spojeny s přežitím, kreativitou, identitou, láskou, sebevyjádřením, porozuměním a transcendentí. Energie čaker obsahuje zkušenosti člověka, podobně jako jsou

DENNÍ ENERGETICKÁ SESTAVA PRO CELKOVOU POHODU

Některé techniky, které se v této knize a zejména v této kapitole naučíte, vám pomohou udržet všechny vaše energie v rovnováze. Také vám pomohou udržet v rovnováze energie, které řídí chemickou strukturu vašeho těla. Další cvičení v následujících kapitolách jsou zaměřena na konkrétní potíže, jako jsou premenstruační syndrom (PMS), problémy s otěhotněním nebo návaly horka. Energetická medicína však často začíná nejprve prací se základními energiemi, jež ovlivňují celkový stav těla. Níže následuje několik účinných technik v podobě pětiminutové sestavy, kterou vám doporučuji provádět každý den.

Poté, co jsem pracovala s více než 10 000 klienty v rámci devadesátiminutových individuálních sezení, přičemž jsem většině z nich dávala zkoušení různých technik za domácí úkol a poté viděla, jak jim to pomohlo, už mám jasnou představu o tom, které z nich jsou neúčinnější a které mají pozitivní dopad téměř na každého. Když jsme tvořili mou první knihu *Energetická medicína*, chtěli jsme lidem poskytnout snadnou sestavu, kterou budou moci cvičit každý den, aby udrželi své energie v harmonii. Vybrala jsem cvičení, která měla největší dopad na nejvíce lidí, a vytvořila z nich sestavu, jež vám pomůže harmonizovat všechny vaše tělesné energie.

Hlavním účinkem této sestavy je obnovit pozitivní „energetické návyky“. Přizpůsobování se stresu a nepřírozeným praktikám a látkám, kterých je moderní svět plný, znamená, že naše energie musí hledat kompromisy ve snaze udržet nás zdravé. Tyto pokusy ovšem často vedou k vytvoření energetických vzorců, které nám více škodí, než pomáhají. Pětiminutová Denní energetická sestava slouží jako resetovací tlačítko, které vám pomůže obnovit přirozený tok energií ve vašem těle.

Denní energetickou sestavu najdete níže. Často se o ní v knize zmiňuji a doporučuji vám provádět ji pravidelně. Všechny ostatní techniky jsou založeny na předpokladu, že provedíte tyto základní kroky k udržení rovnováhy energií. Je to, jako kdybyste špatně viděly. Jistě byste začaly s jednoduchými zrakovými cvičeními, místo abyste se rovnou zapsaly do kurzu rychločtení. Stejně tak je nutné začít se základními energetickými technikami a teprve později se věnovat těm složitějším.

Vím, že není snadné po vás chtít, abyste do své denní rutiny zařadily další pravidelnou činnost. Všechny jsme mimořádně vytížené – je to epidemie moderního života. Některé investice se ale vyplatí. Slibuji vám, že když budete tuto pětiminutovou sestavu provádět pravidelně, tato malá každodenní investice se vám vrátí v podobě toho, že se budete cítit mnohem lépe a vaše tělo bude také lépe fungovat.

Toto tvrzení podporuje kromě mého osobního slibu i jeden výzkum. Psycholožka Linda Geronilla, Ph.D., jedna z terapeutek, již jsem školila, naučila poněkud upravenou verzi této denní energetické soustavy skupinu 18 učitelů a sledovala, zda se změnily jejich mozkové vzorce. Zjistila, že určité aktivity optimalizují konkrétní oblasti mozku. Doktorka Geronilla se inspirovala prací doktora Daniela Amena, který zkoumal vztah mezi mozkovou aktivitou a optimálním fungováním na více než 30 000 subjektech.⁵ Po 8 týdnech každodenního cvičení byly zaznamenány pozitivní změny ve čtyřech ze šesti oblastí

Lékař J. D. Ratcliff popsal v 50. letech minulého století, kdy teprve začínalo být zřejmé, jak významnou roli hormony hrají, jejich důležitost takto: „Naše úžasné endokrinní žlázy se podílejí na všem, co děláme. I pouhé mrknutí je výsledkem činnosti hormonů, které zajistily dostatek krevního cukru, abyste měli sílu v očních svalech. Když si pořežete prst, hormony regulují zánět a ochrání vás před infekcí. Hormony mají společného jmenovatele v celé živočišné říši. Pohlavní hormony filmových hvězd jsou stejné jako pohlavní hormony velryb. Některé hormony bojovníků jsou stejné jako hormony myši.“²

Všechny rostliny a živočichové, kteří mají více než jednu buňku, produkují hormony. Buňky tímto způsobem komunikují. Téměř všechny typy lidských orgánů a tkání vylučují hormony. Mezi nejznámější hormony však patří ty, jež se tvoří v endokrinních žlázách, jako jsou nadledvinky, hypotalamus, vaječníky, slinivka, příštítná tělíska, šišinka, varlata, štítná žláza a brzlík. Všechny tyto žlázy váží jen několik stovek gramů, přesto však mají na fungování těla tak významný vliv, že Ratcliff uvádí, že „toto malé množství tkáně je jako rada ministrů celého těla... jeho nejdůležitější chemikové.“ Endokrinní žlázy vysílají hormony přímo do krevního oběhu naprosto precizně a s jasným cílem. Úkolem hormonu může být stimulace nebo potlačení růstu, aktivace nebo naopak útlum imunitního systému, regulace metabolismu, příprava na nějakou aktivitu (např. na boj, útěk nebo páření) nebo příprava na změnu životní fáze (např. puberta, péče o potomky, menopauza).

Většina lidí nepovažuje hormony za něco, co má vliv na jejich mozek. Myslíme si, že mozek je neměnná věc s úžasnými schopnostmi i omezeními, které jsou v zásadě pevně dané. Ve skutečnosti ovšem fyzickou strukturu mozku mění každodenní zkušenosti. Učením se tvoří nové neurony. Náš mozek se neustále konfiguruje³ a podle doktorky Mony Lisy Schulz hormony dokonce „ovlivňují i to, jak levá a pravá část mozku zpracovává myšlenky a pocity“. Ve své průlomové knize *The New Feminine Brain*⁴ tato neuropsychiatřička a intuitivní lékařka vysvětluje, jak se mozek přizpůsobuje našemu světu, a proč je naprosto jiný než mozek naší babičky. Jsme na vrcholu evoluce „nového ženského mozku“, který využívá naší intuice a jedinečného nastavení mozkové kůry u žen, která má mnohem více spojů mezi levou a pravou hemisférou, než je tomu u mužů. Doktorka Schulzová uvádí, že porozumět hormonům nám může pomoci otevřít nové možnosti mozku. Porozumíte-li navíc energiím spojeným s vašimi hormony, získáte velkou výhodu.

ENERGIE ŘÍKAJÍ HORMONŮM, CO MAJÍ DĚLAT

Minimální množství hormonů dokáže dosáhnout obrovských změn, protože jde o katalyzátory, které *podněcují* energii těla k činnosti (slovo „hormon“ je odvozeno od řeckého *hormon*, což znamená „podnítit“ nebo „uvést do pohybu“). Hormony a energie na sebe vzájemně působí. Hormony říkají buňkám, tkáním, orgánům a jejich energiím, co mají dělat, a tělesné energie zase řídí hormony. V každé z následujících kapitol této knihy se dozvíte, jak nastavit své energie tak, aby lépe regulovaly hormony, které ovlivňují celý váš život.

3. Vydržte v této pozici alespoň na 3 hluboké nádechy.
4. Vystřídejte ruce a celé cvičení zopakujte.

Držení uklidňujících bodů trojitého zářiče

(čas – asi 6 minut)

Držením určitých kombinací akupresurních bodů můžete obnovit vyčerpané energie (těmto bodům se říká „posilující body“) nebo uvolnit ucpané či stagnující energie (těmto bodům se říká „uklidňující body“). Posilující body dodávají meridiánům sílu tím, že do nich *posílají více energie*. Uklidňující body je posilují tím, že *uvolňují přebytečnou energii*. Trojitý zářič je v našem moderním světě plném stresu téměř vždy příliš aktivní. Díky jeho zklidnění bude nejen fungovat efektivněji, ale také nebude brát energii ostatním meridiánům. Držením uklidňujících bodů docílíte stejného účinku, jako s technikami Pohlázení trojitého zářiče, Poklepávání na trojitý zářič a Objetí trojitého zářiče, ale s mnohem hlubším dopadem. Stimulace akupresurních bodů pro posílení či zklidnění meridiánů patří mezi časově nejnáročnější metody z této knihy, ale výsledky, kterých s nimi dosáhnete, si pochvalují i mí studenti a klienti. U této procedury navíc nemusíte po celou dobu udržovat pozornost. Můžete si body držet při sledování televize, rozhovoru s kamarádem nebo relaxování ve vaně. Postup pro zklidnění meridiánu trojitého zářiče (čísla v pokynech pro posilování a zklidňování meridiánů v této knize, jako například „Žaludek 36“, jsou čísla akupresurních bodů) je následující:

1. Přiložte prostředníček jedné ruky na Žaludek 36 a prostředníček druhé ruky na trojitý zářič 10 (viz obrázek 3.5a) na jedné straně těla.
2. Držte tyto body asi 2 minuty.
3. Zopakujte postup na druhé straně těla.
4. Potom přiložte prst jedné ruky na Močový měchýř 66 a prst druhé ruky na trojitý zářič 2 (viz obrázek 3.5b) a držte tyto body asi 1 minutu.
5. Zopakujte postup na druhé straně těla.

Energetická medicína vám může pomoci porozumět svému tělu a poskytnete vám vysoce efektivní přírodní metody péče o něj. Poté, co jsme se v této kapitole zabývali několika zákeřnými lékařskými mýty naší kultury, jsme si ukázali základní metody regulace hlavních hormonů těla, zejména ve spojení se stresem



Obrázek 3.4
OBJETÍ TROJITÉHO
ZÁŘIČE /SLEZINY

koncem sezení uvidím meridiány proudit správným směrem, čakry začnou vířit správným tempem a podaří se mi odstranit všechny blokace.

I hormonální nerovnováha se projevuje v energiích. Energie ženy, která trpí PMS, jsou často zpomalené. V některých místech se téměř ani nehnu a nedostanou se tam, kam mají. Stagnující energie se někdy náhle pohnou, změni směr nebo proudí chaoticky. Působí stlačeným dojmem, jako kdyby měly explodovat.

Tyto vzorce energií klientek mě navádějí a říkají mi, co mám dělat. Dokážeme-li vyrovnat energie a obnovit jejich rovnováhu, bude pro ženu období před menstruací mnohem snazší. Její energie pochopitelně nebudou vypadat jako v jiné části cyklu, ale nebudou tak stlačené a skvrnité a proudění barev bude přirozenější. Taková obnova energií upraví i hladiny hormonů. *Chemie následuje energii!* Jednoduché energetické techniky dokážou harmonizovat hormony!

Techniky, které používám, jsou fyzického rázu a snadné. Nemusíte vidět energie, aby vám tyto metody pomohly. Fungují, ať už energie vidíte, nebo ne, a dokonce nezáleží ani na tom, zda věříte tomu, že vám pomohou. To, že nemusíte vidět energie, abyste mohly úspěšně využívat energetické techniky, je vlastně základní premisou mého přístupu k energetické medicíně. A za 30 let mé práce jsem si mnohokrát ověřila, že to skutečně funguje.

ENERGETICKÉ TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ PMS

Každé z jednotlivých cvičení pětiminutové Denní energetické sestavy může sloužit jako první pomoc proti příznakům PMS. Když náhle ucítíte, že se vás zmocňuje PMS, můžete křičet, schovat se nebo zkusit třeba cvičení Hook-up (strana 61). Když se budete cítit zranitelná, ale nebudete si moci dovolit být o samotě, zkuste cvičení Zazipování (strana 60). Cvičení Tři údery (strana 53) vám okamžitě dobije baterky. Jsem si jistá, že cvičení Pozice Waynea Cooka (strana 56) mnohokrát zachránilo mé manželství, když mi umožnilo zklidnit sebe i své smysly dříve, než jsem se rozhodla volat právníkovi. Toto cvičení patří mezi moje nejoblíbenější cvičení na uklidnění. Provádějte ho, kdykoliv budete ve stresu, nebo když toho na vás bude prostě příliš. Další cennou technikou pro chvíle, kdy se vám nedaří myslet jasně, jste fyzicky rozhození nebo upadáte do deprese (což jsou všechno známky homolaterálního proudění energií), je Homolaterální křížení (strana 64). Neznám nic lepšího pro případy, kdy se vaše energie mezi mozkovými hemisférami nekříží správně. Pokud se necítíte dobře a nic jiného vám nepomáhá, pravděpodobně potřebujete toto cvičení.

Energetické techniky pro zvládání PMS jsou seskupeny následovně: (1) Udržování energií v průběhu měsíce, (2) Zklidnění při prvních příznacích PMS, (3) Zahrnutí „PMS modulu“ do vaší Denní energetické sestavy, (4) Techniky práce s fyzickými příznaky a bolestí, (5) První pomoc v případě emocionální nerovnováhy a (6) Energetické testování hormonálních přípravků a jiných doplňků.

pohybovat. Začněte sledovat dráhu meridiánu v opačném směru proudění oběma rukama (viz obrázek 4.6):

1. Začněte s prsty u ukazováčků na nohou a postupujte ke kotníkům rovně nahoru mírně k vnější straně nohou.
2. Přejděte do středu těla přes vaječníky, prsa až ke krku, přes čelist, mezi očima k linii vlasů.
3. Potom pokračujte dolů přes obličej, čelist a zakončete u bodů pod očima.
4. Vytřepte energii z rukou. Celý postup sledování dráhy meridiánu v opačném směru můžete ještě jednou nebo dvakrát zopakovat.
5. Nyní sledujte dráhu meridiánu ve správném směru jeho proudění (opět se řiďte obrázkem 4.6).
6. V tomto směru sledujte dráhu meridiánu celkem třikrát. Zakončete cvičení tím, že energii vytřepete z rukou.

B. Další postupy pro konkrétní bolesti spojené s PMS

Pocit nafouknutého břicha. Nejlepší cvičení na zmírnění těchto bolestí je Protahení břicha a Protahení do strany. Obě tato cvičení doporučuji zařadit do vaší Denní energetické sestavy. Všechny typy protahování, které se týkají břicha, otevírají cestu energiím. Můžete také masírovat akupresurní bod Slezina 9, který se nachází na vnitřní straně nohy pod kolenem, v prohlubni nad holenní kostí (viz obrázek 4.7). Masírujte tyto body asi 10 vteřin krouživými pohyby proti směru hodinových ručiček (představte si, že máte ciferník na koleni) a potom na ně 5 vteřin poklepávejte. Jedná se o tradiční metodu léčby otoků, ale nedoporučuje se těhotným ženám.¹



Obrázek 4.7

MASÍROVÁNÍ BODU SLEZINA 9

Oteklá a citlivá prsa. Bolest a otoky spojené s PMS jsou příznaky hormonálních změn, které blokují proudění energií a způsobují hromadění přebytečné energie a její houstnutí. Žaludeční meridián prochází přes prsa, břicho a vaječníky. Během PMS je tento meridián často přetížen a snaží se zvládat všechny složité změny, které v těchto oblastech probíhají. Často se v něm hromadí přebytečná energie. Pokud máte oteklá a citlivá prsa, může vám pomoci část této nahromaděné energie uvolnit. Začněte sledováním žaludečního meridiánu v opačném směru jeho proudění, jak je popsáno ve cvičení Propláchnutí žaludečního meridiánu.

plodnost, těhotenství a porod – k vám bude promlouvat svým vlastním jazykem. Kromě toho, že vám energetická medicína pomůže přijmout vaše přirozené instinkty, vám poskytne nástroje, díky nimž zjistíte, co vám v každé z těchto oblastí chybí, a umožní vám tyto věci napravit. Techniky energetické medicíny můžete využít také k vytvoření příznivého energetického prostředí ve vašem těle, které vám pomůže vzkvétat v každé fázi reprodukčního procesu. Tato kapitola vám poskytne základní koncepty a metody pro každou z těchto fází.

Sexualita

Jsem částečně indiánka z kmene Cherokee. Babičky tohoto kmene učí své vnučky, jak se sexuálně uspokojit i bez muže. Nejde o požitkářství, ale o nezbytnou dovednost pro udržení nezávislosti a samostatnosti do chvíle, než bude dívka připravena na soužití s partnerem. Původním významem slova *virgin* (česky „panna“) bylo „žena, která patří sama sobě“. Zdravá sexualita u ženy začíná v mladém věku poznáváním a obdivováním svého těla. Musí se naučit, co je jí příjemné, vážit si svého těla jako posvátné nádoby, která jí jednoho dne může umožnit nosit dítě, a zařící se, že mu nebude ubližovat. Znat své tělo pro mladé ženy znamená také nenabízet své panenství a svou posvátnou sexualitu výměnou za náklonnost, přijetí nebo popularitu; neuspokojovat s pomocí sexuality touhu po lásce a ujištění nebo ji využívat k uspokojení cizích tužeb na úkor vlastní integrity. To vše je v dnešní době aktuálnější než kdykoliv dříve. Nenaznačuji, že bychom se měly vrátit k prudérním časům. Chci jen říci, že mladé ženy mohou za sex s mnoha partnery zaplatit vysokou cenu. Kromě pohlavně přenosných chorob a snížení sebevědomí, kterým dívky s velkým počtem sexuálních partnerů často trpí, to má vliv i na jejich tělo. Riziko rakoviny děložního čípku u žen s mnoha sexuálními partnery výrazně roste. Některé ženy, které měly v mládí mnoho partnerů, ztrácejí schopnost užívat si sex i poté, co našly partnera, kterého hluboce milují. S tímto smutným následkem éry svobodné lásky se u svých klientek setkávám tak často, že mě překvapuje, že se o tom v dnešní době, kdy se stále vyrovnáváme se svobodou, kterou nám přinesl vynález antikoncepce, nemluví otevřeněji.

TAJEMSTVÍ VNITŘNÍ SÍLY BABIČEK KMENE CHEROKEE

I když jsem sice s tradicemi kmene Cherokee nevyrostala, tajemství babiček tohoto kmene jsem objevila krátce po svých třicátých narozeninách. Byla jsem ohromená, protože jsem zjistila, že jsem ho vlastně „objevila“ sama už ve svých 11 letech, jako kdyby mi bylo předáno mými předky. Tenkrát jsem to nebrala ani jako něco sexuálního, ani jako něco zaměřeného na pohlavní orgány. Spíše to byl pocit nesmírné rozkoše a úžasného

Emoce – strach, nejistota nebo potíže ve vztahu s partnerem – mohou také vyvolat energetické vzorce, které narušují schopnost otěhotnění. V tradiční čínské medicíně se říká, že „strach rozptyluje *čchi*“, a podle mých zkušeností je skutečně obtížné udržet plod v děloze, když žena trpí silnými úzkostmi a obavami. Přístupovat k emocionálním problémům energeticky s pomocí technik energetické psychologie může pomoci zmírnit jejich náboj a usnadnit řešení jejich příčin.

ENERGETICKÝ PŘÍSTUP K PLODNOSTI

Ženské tělo je možné jemně vyživovat pomocí energetických metod, podobně jako když pečujete o strom v sadu, aby nesl více ovoce. Mnoho žen však trpí zármutkem a obavami z toho, že nemohou mít děti. Je úžasným privilegiem jim s pomocí energetického testování nejprve ukázat, že nic nestojí v cestě tomu, aby otěhotněly, a potom jim pomáhat systematicky upravovat energie, které tomu brání, aby se jim to nakonec podařilo.

V případech neplodnosti, které nezahrnují poškození vejcovodů nebo jiné fyzické poškození, je prvním krokem pravidelné provádění pětiminutové Denní energetické sestavy (strana 53) a zajištění, aby energie neproudila homolaterálně (strana 64). Na neplodnosti se také téměř vždy podílí slezinový meridián, který je „matkou“ všech tělesných energií. Snaží se o tělo pečovat vždy, když mu hrozí nějaké nebezpečí. Když si zadřete třísku, vyvolá zánět, aby odstranil cizí látky a spustil proces hojení tkáně. Jeho primární strategií, která vás chrání, je však mobilizace celého těla, aby zůstalo silné. Ve smyslu, že lev zaútočí na nejslabší pakoně ve stádě a že nejslabší jedinci jsou obecně nejzranitelnější při invazi škodlivými mikroorganismy, je silný energetický systém jedním z nejlepších způsobů, jak se chránit před vnějšími hrozbami i poruchami uvnitř těla. Slezinový meridián udržuje celý systém silný, podporuje celé tělo, jeho orgány, krev a kardiovaskulární i ostatní systémy.

Pro trojitý zářič, který vás také chrání před nebezpečím, je naopak primární strategií útok. Jestliže slezinový meridián mobilizuje vaši „vnitřní matku“, trojitý zářič mobilizuje vaši „vnitřní armádu“. V naší kultuře, kde převládají patriarchální hodnoty a militaristické strategie, má trojitý zářič uvnitř těla většinou tendenci převládat. Meridián trojitého zářiče tedy často bere energii slezinovému meridiánu, aby mohl svádět své bitvy, což snižuje vaši celkovou sílu, vitalitu a pocit radosti. Trojitý zářič vnímá v moderním světě plném znečištění, stresu a nových chemikálií, které neexistovaly, když se vyvíjel, stále nějaké nebezpečí. U mnoha lidí tedy jede na plné obrátky, zatímco slezinový meridián je neustále oslabený. Mezi hlavní problémy, které způsobuje oslabený slezinový meridián, patří nedostatek podpory pro otěhotnění a těhotenství, tj. nedostatek „mateřské“ energie těla.

Slezinový meridián řídí krevní oběh a menstruační cyklus. Má na starosti to, zda dojde k vyloučení veškeré krve nebo zda se krev srazí a zůstane uvnitř těla, kde může způsobit endometriózu nebo myomy. Řídí také metabolismus a schopnost těla rychle regenerovat a nahrazovat přírodní hormony. Tento meridián má na starosti regeneraci

Ranní nevolnost. Návaly nevolnosti a zvracení postihují 50 až 95 % žen v prvním trimestru těhotenství. Ačkoliv neohrožují matku ani dítě (pokud nevedou k dehydrataci nebo podvýživě), rozhodně nejsou příjemné. Některým ženám pomáhají „babské“ rady, jako jíst šest menších jídel denně místo tří větších, dostatečně odpočívat a cvičit, pít tekutiny 30 minut před jídlem a po jídle, ale ne během jídla, čichat citron nebo zázvor a brát každý den 200 mg vitamínu B6. Ranní nevolnosti však mohou pomoci zmírnit také energetické techniky.

1. Nejrychlejším a nejjednodušším způsobem, jak zmírnit ranní nevolnost, je provádění cvičení Hook-up (strana 61). Přiložte prostředníčky na pupek a třetí oko, zatlačte a vytáhněte je směrem nahoru. Vydržte v této pozici alespoň po dobu 3 hlubokých nádechů. Spojíte tím centrální a řídící meridián a sladíte jejich energie.
2. Další vhodnou procedurou je zmáčknout obě strany nehtu na palci u nohy a druhou rukou tlačít pod lící kost přímo pod okem. V této poloze chvíli zůstaňte a dýchejte přirozeně. Potom cvičení zopakujte na druhé straně těla. Nebude-li to fungovat, mohou vám pomoci následující cvičení. Rozhodně vám neublíží, takže s nimi experimentujte a najděte si ta, která fungují nejlépe.
3. Promněte si ruce a zahřejte si je. Jednu ruku přiložte na místo, kde cítíte nevolnost, a druhou ruku si dejte za krk. Vydržte v této poloze asi 2 minuty a zhluboka dýchejte.
4. Sedněte si na židli a udělejte si pohodlí. Palcem a prostředníčkem jedné ruky se chytněte za kotník a zmáčkněte si místo po stranách Achillovy šlachy. Současně přiložte prostředníček druhé ruky pod lící kost a zatlačte směrem nahoru (viz obrázek 5.10). Vydržte v této pozici asi 2 minuty. Potom cvičení zopakujte na druhé noze a druhé lící kosti.
5. Držte první pár uklidňujících bodů meridiánu tenkého střeva (strana 127) asi 2 minuty a poté přiložte spodní strany dlaní na lící kosti. Palce si opřete o spánky a prsty o čelo. Vydržte v této pozici asi 1 minutu.

Minimálně jedno nebo dvě z těchto cvičení by vám mělo pomoci, víc jich dělat nemusíte. Experimentujte a najděte si to, které vám bude vyhovovat. Měla byste se téměř okamžitě cítit lépe.



Obrázek 5.10

POZICE PRO DOBRÉ RÁNO

MENOPAUZA JAKO DAR OD PŘÍRODY

Dívka, matka, zralá žena: to jsou archetypální fáze života ženy. Duše zralé ženy se podle Leslie Kenton objevuje u žen po menopauze a stává se „hluboce a spontánně sexuální, asertivní, přímou, nekompromisní, jasnozřivou, intuitivní a svobodnou... vlastnosti, které nejvíc děsí náš patriarchální svět“⁸

Uprostřed mé menopauzy se kromě mnoha emocionálních a fyzických obtíží začala pomalu vynořovat i nová energie, která vycházela ze Země a pronikala do všech buněk mého těla. Byla to síla, jakou jsem ještě nezažila. Celé to pro mě bylo nové. Ocitla jsem se v naprosto novém teritoriu s novými požadavky a novou vnitřní silou. Tentokrát jsem nad tím takto neuvažovala, ale byl to vstup do fáze zralé ženy. Líbilo se mi to. Navzdory potížím, kterými jsem trpěla, jsem se začala cítit celistvěji a v každém případě jsem byla asertivnější. Byl to pro mě úplně nový druh svobody. Vzpomínám si na jednu bláznivou situaci, která tuto asertivitu dobře popisuje. Přecházela jsem silnicí a byla jsem zamyšlená. Za volantem nového zářivého kabrioletu seděl netrpělivý mladý muž, který na mě zvedl prostředníček. Asi jsem přecházela moc pomalu. Kdyby se mi to stalo v minulosti, cítila bych se špatně, že jsem ho zdržela, ale teď mě to pobavilo. Připadalo mi hloupé marnit energii a rozčilovat se kvůli něčemu tak malichernému. Otočila jsem se na něj a naprosto klidně jsem řekla: „Hele, je mi 50, na tyhle věci už nemám čas. A ty taky ne!“ Když se naše pohledy setkaly, naštvaný výraz se mu změnil ve zmatení, jako kdyby mě v tu chvíli viděl poprvé. „To je fakt, nemáme. Děkuju!“ odpověděl. Přijme-li zralá žena cestu svého srdce, získá sílu změnit i uvažování ostatních.

Poté, co jste polovinu svého života věnovaly péči o manžela, děti a společnost, máte konečně šanci věnovat se samy sobě. Vaše cíle se vyjasní, mysl bude soustředěnější a můžete dát průchod své vnitřní síle. Moudrost mnoha životních zkušeností vám umožní stát se učitelkami a vůdkyněmi svých blízkých i ve své komunitě. Tak to příroda naplánovala. Jste na to připravené?

Tento plán podporují hormonální změny, které odpovídají menopauze. Máme to naprogramováno přímo v genech. Naše sexualita je například dalším pozoruhodným vývojovým úspěchem. Žádný jiný tvor na zemi, samec ani samice, neprožívají sexualitu stejně jako my.

Podle Leonarda Shlaina „se reprodukční část života žen výrazně liší od samic ostatních tří milionů druhů, které se rozmnožují pohlavně“⁹ Jsme jediným samičím druhem, který je schopný se pářit v průběhu celého roku, a nejen v období „řije“. Jsme jediným druhem s tak dramatickým menstruačním krvácením, jež se sladilo s fázemi měsíce a při kterém se uvolňuje tolik krve, že bychom v divočině přežily jen díky konzumaci masa ostatních druhů, abychom nepřišly o příliš mnoho železa. Jsme jediným druhem s mozkem, který dokáže překonat přirozené sexuální pudy a vzdát se sexu za účelem toho, abychom si mohly samy zvolit, kdy a s kým otěhotníme, což nám také umožňuje být značně vybíravé, co se týče partnerů. Naproti tomu například šimpanzí samice se páří v průměru 138krát se třinácti různými samci za účelem početí každého potomka,

křížení. Pořadí ostatních cvičení není příliš důležité, nicméně tuto sekvenci považují za nevhodnější:

1. Tři údery (30 vteřin, strana 53)
2. Křížový kraul (30 vteřin, strana 56)
3. Pozice Waynea Cooka (90 vteřin, strana 56)
4. Korunní tah (30 vteřin, strana 58)
5. Lymfatická masáž (60 vteřin, strana 51)
6. Spojení nebe a Země (2 minuty, strana 46)
7. Protážení břicha (30 vteřin, strana 118)
8. Propláchnutí a poklepávání slezinového meridiánu (30 vteřin, strana 119)
9. Dýchání do bránice (30 vteřin, strana 187)
10. Hormonální Hook-up (30 vteřin, strana 188)
11. Východ / západ slunce (30 vteřin, strana 189)
12. Vypuštění / Zazipování / Hook-up (30 vteřin, strana 71)

Energetické techniky pro zvýšení produkce estrogenu, progesteronu, hormonu štítné žlázy a testosteronu

Výše uvedené metody vám pomohou přirozeně udržet hormony v rovnováze. Metody, které najdete níže, můžete použít pro zvýšení produkce konkrétních hormonů. Laboratorní testy vám sice pomohou zjistit, kterých hormonů produkuje málo a kterých naopak moc, ale tyto testy nejsou vždy přesné, protože hladiny hormonů se každý den mění. Spolehlivější metodou je energetické testování. Umístěte přírodní hormon do svého energetického pole a proveďte energetický test. I bez testů jsou určité příznaky známkou specifické hormonální nerovnováhy. Ačkoliv to jsou jen obecné indikátory (každé tělo je jiné a stejné příznaky mohou mít různé příčiny) a vždy je dobré si výsledky ověřit laboratorními testy, můžete experimentovat také s energetickými technikami pro zvýšení produkce chybějících hormonů a sledovat, jakých účinků dosáhnete.

STIMULACE PRODUKCE ESTROGENU A/NEBO PROGESTERONU

Skutečnost, že po menopauze vaše tělo už není schopno zplodit dítě, neznamená, že se produkce estrogenu úplně zastaví. Sníží se na zhruba desetinu předchozí hladiny (teď ho produkují zejména nadledvinky a tukové buňky). Produkce progesteronu naopak téměř ustane, i když jej nadledvinky a tukové buňky stále ve velmi malém množství, které je nutné pro zajištění produkce estrogenu, produkují.

DEPRESE

Pro lidi, kteří někdy trpěli depresí, je tento pocit spojený s menopauzou poměrně dobře známý. Pokud ovšem stejně jako já máte sklony spíše k hysterii než k depresi, může to pro vás být úplně nová a velmi děsivá záležitost. Nevěděla jsem, co dělat s neznámým pocitem prázdnoty – byla to zvláštní absence jakéhokoli pocitu, motivace nebo lásky. Ačkoliv jsem vždy s lidmi soucítila, mé pochopení lidí trpících depresí se prohloubilo, až když jsem si tím prošla sama. Deprese není jen v hlavě. Zpomalí se každá buňka těla, každý orgán a každá tělesná funkce. Zpomalí se reflexy i uvažování. Příliš nízká hladina estrogenu ve vztahu k progesteronu může vyvolat depresi. Denní energetická sestava s Modulem pro menopauzu společně s dalšími výše uvedenými kroky pro obnovení rovnováhy hladiny estrogenu a progesteronu vám pomůže vyhnout se depresi v menopauze. Níže najdete cílenější postup. Máte-li depresi, je těžké najít sílu to změnit a většinou vám chybí i motivace. Nezapomínejte tedy na to, že se vám pravděpodobně nebude chtít tato cvičení provádět, ale když se překonáte a provedete je, budete se jistě cítit o něco lépe.

„Maxi“ protažení (čas – asi 3 minuty)

Máte-li depresi, vaše energie neproudí. Všechny energie v těle však můžete snadno aktivovat pomocí protažení kůže v obličeji, na hlavě a na krku. Stimulujete tím také koncové body meridiánů žaludku, tenkého střeva, tlustého střeva, močového měchýře, žlučníku, trojitého zářiče a také centrálního a řídicího meridiánu. Během všech cvičení nezapomínejte zhluboka dýchat.

1. Začněte cvičením Korunní tah (strana 58). Potom si promasírujte pokožku hlavy.
2. Pokračujte protažením všech částí obličeje.
3. Zatlačte na lícní kosti a táhněte prsty směrem k uším, abyste napnuly kůži.
4. Přiložte prostředníčky obou rukou nad horní ret, zatlačte a protáhněte kůži směrem ke koutkům úst.
5. Zopakujte toto cvičení i u spodního rtu.
6. Přiložte prsty na čelist a tlačte je podél čelisti nahoru.
7. Zatáhněte za ušní lalůčky a postupně promasírujte celé uši odspodu nahoru.
8. Zakloňte hlavu a protáhněte si kůži na krku do všech směrů.
9. Přiložte prsty jedné ruky na opačné rameno, zatlačte a táhněte kůži směrem dopředu. Zopakujte cvičení i s druhým ramenem.
10. Experimentujte s protahováním všech částí těla, na kterých to pro vás bude příjemné, nebo si protahujte svaly a klouby, jako kdybyste cvičily jógu.
11. Volitelná doplňková metoda: Důrazně si několika prsty poklepávejte na všechny kosti na obličeji a na hlavě.

14. Jak se zbavit strachu z váhy
15. Jak se zbavit deprese z přibírání na váze
16. Jak ocenit zastavení procesu hubnutí

TIP 10: MILUJI SE TAKOVÁ, JAKÁ JSEM

Jak pravil americký psycholog Carl Rogers: „Zajímavým paradoxem je, že teprve když se přijmu takový, jaký jsem, mohu se změnit.“ Milovat své tělo a přijímat ho je nejlepším způsobem, jak s ním spolupracovat na čemkoliv, co chcete změnit. Věřte mi. Na mých lekcích o hubnutí dostaly všechny ženy za domácí úkol podívat se na sebe do zrcadla a ocenit každou část svého těla. Začínaly ovšem tím, že se zaměřily na tu část těla, která se jim nelíbí, a plnily následující pokyny:

1. Stoupněte si před zrcadlo, přiložte palce na spánky těsně vedle očí a ostatní prsty si opřete o čelo. Třikrát nebo čtyřikrát se zhluboka nadechněte. *Body, které držíte, zmírňují stres. Pomůže vám to zbavit se negativních pocitů spojených s tou částí těla, kterou na sobě nemáte ráda.*
2. Zamyslete se nad touto částí těla jako nad zázrakem přírody, nad posvátným úspěchem evoluce. Požádejte své tělo o odpuštění a řekněte například: „Odpusť mi, že jsem tě odsuzovala. Víím, že mě bezpodmínečně miluješ a děláš vše pro to, abys mi sloužilo.“
3. Nyní přiložte jednu ruku na hrudník (srdeční čakra) a druhou ruku pod pupek (děložní čakra) a vědomě se spojte s tou částí vašeho těla, na kterou se díváte v zrcadle, a vyjádřete jí vděk.

Možná se budete muset nad vděkem, který začnete pocítovat, chvíli zamyslet. Uvědomte si, co pro vás konkrétní části vašeho těla dělají, a začněte nad ním uvažovat jiným způsobem. Pro inspiraci nabízím několik návrhů ocenění:

„Děkuji vám mé paže, že díky vám na všechno dosáhnu, mohu projevat své emoce a svou sílu a že mi umožňujete objímat.“

„Děkuji vám mé nohy za to, že díky vám vždy dojdu tam, kam chci.“

„Děkuji ti mé břicho za to, že trávíš jídlo a udržuješ mě v teple a v bezpečí.“

„Děkuji vám mé prsy, že jsem díky vám mohla kojit své děti, cítím se vaší zásluhou sexy a přinášíte mi potěšení.“

Šeptejte svému tělu tyto laskavé věty, jako kdybyste mluvily ke svému partnerovi.

TIP 22: OKYSLIČENÍ TĚLA

Bránice je jako měch, který se při dýchání otevírá a zavírá. S každým nádechem vytváří podtlak, který do plic vtahuje kyslík. Stres může fungování bránice narušit a způsobit, že buňky těla nebudou mít dostatek kyslíku. Činnost bránice téměř nemůžeme ovlivnit, ale můžeme ji posilovat a procvičovat například pomocí Dýchání do bránice (strana 187). Díky tomu přivedeme do těla více kyslíku a zlepšíme metabolismus i spalování tuků.

TIP 23: PRVNÍ POMOC PŘI NÍZKÉ HLADINĚ KREVNIHO CUKRU

Žádná dieta, která vám způsobí snížení hladiny krevního cukru, není dobrá. Když se hladina krevního cukru sníží, dojde k oslabení energií těla. Hladinu krevního cukru ovlivňuje slinivka, kterou řídí slezinový meridián. Pokud nemáte ihned k dispozici jídlo, můžete pro upravení toku energií provést Pohlazení trojitého zářiče (strana 96) a potom poklepat na slezinové neurolymfatické reflexní body (strana 51). Dále můžete energie stabilizovat s pomocí Pozice Waynea Cooka (strana 56).

TIP 24: JAK BOJOVAT S HORMONÁLNÍM PŘIBÍRÁNÍM

Náhlé přibírání na váze nebo problémy s hubnutím mohou být způsobeny hormonální nerovnováhou. Hladinu hormonů a tím i tělesnou hmotnost však ovlivňují také některé léky. Metody z této knihy, jako jsou Denní energetická sestava (strana 52), Hormonální Hook-up (strana 188) a další metody z Modulu pro menopauzu (strana 187), vám pomohou vyrovnat hladiny hormonů tak, aby vaše tělo snáze zpracovávalo potravu. Tyto metody vašim energetickým systémům vždy uleví. Můžete s nimi experimentovat a zjistit, které z nich vám nejvíce vyhovují. Pokud chcete snadno a rychle stimulovat orgány, které zpracovávají hormony, silně si 30 vteřin poklepejte na vnitřní strany nohou, od kotníků až po třísla. Stimulujete tím jaterní, ledvinový a slezinový meridián. Poté si několikrát silně poklepejte na body na vnější straně nohou, opět asi 30 vteřin. Tím stimulujete žaludeční a žlučkový meridián. Při poklepávání se zhluboka nadechněte nosem a vydechněte ústy.

TIP 25: JAK SI UDRŽET ZDRAVOU ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Štítná žláza ovlivňuje všechny hormony a s přibývajícím věkem se její činnost zhoršuje. Často způsobuje přibírání na váze v období středního věku. Na stranách 197–199 najdete metody, které vám pomohou udržet ji v dobrém stavu.

A pokud test neprovádí vysoce zkušený a profesionální praktik, nikdo by bez konzultace s ošetřujícím lékařem neměl rozhodovat o léčbě pouze na základě energetického testu.

Biologický základ energetického testování. Nervový systém je extrémně citlivá šedesátikilometrová anténa, která je naladěna na energetické systémy vašeho těla i na vnější energie v jejím dosahu. Vše od jídla, které jíte, až po lidi, se kterými se setkáváte, má své vlastní frekvence a vše vás také ovlivňuje. Většina těchto vibrací probíhá pod úrovní vašeho vnímání, ale vaše tělo na ně přesto reaguje. V důsledku toho vám například vyhovují energie některých potravin nebo lidí a energie některých dalších nesnášíte.

Vaši citlivost na tyto externí energie odráží energetický test. Frekvence testované látky vás ovlivňuje, což se ukazuje v odporu svalu, který při energetickém testování používáte. Mnoho druhů energie lze vědecky změřit a já věřím, že energetické testování dokáže rozlišovat jemné energie, které zatím není možné odhalit vědeckými přístroji.

Protože energetické testování zjišťuje vibrační vliv dané látky na váš nervový systém, mohou být odhaleny i tak jemné změny, že by se neukázaly ani v krevním testu. Potraviny, které se mohou jevit jako identické – například organické a neorganické jablko – mohou vytvářet velmi rozdílné vibrace a různými způsoby ovlivňovat váš energetický systém. Já osobně reaguji silně na čerstvé mléko, slabě na pasterizované mléko, a velmi slabě na odtučněné mléko. Přírodní potraviny jsou samy o sobě vyvážené, a když z nich část odebereme, dojde k narušení této rovnováhy a změně jejich vibrací. Tělo si na tyto změněné vibrace musí zvyknout, což může narušit jeho vlastní rovnováhu, nebo minimálně zabránit tomu, aby si z dané potraviny dokázalo vzít všechny potřebné živiny. Je velmi obtížné být chytřejší než matka příroda, když manipulujeme s potravou, jež nás udržuje naživu, ale energetické testování vám může napovědět, zda jsou vibrace vašeho těla v harmonii s vibrací dané potraviny nebo vitamínu.

JAK SE NAUČIT ENERGETICKÉMU TESTOVÁNÍ

Energetické testování se naučíte využívat během několika minut, ale abyste si tuto dovednost skutečně osvojili, musíte ho zahrnout do svých kinestetických schopností. Je to jako se učit jezdit na kole. I když zvládnete jednoduché kroky energetického testování, uvědomte si prosím, že externí vlivy budete schopni ovládnout jen díky pravidelnému trénování. I na jemné nuance energetického testu se dokážete naladit až po nějaké době práce s touto metodou. Tlak, kterým testujete dítě, je například jiný než tlak, kterým testujete svou sestru, a ten se liší od tlaku, kterým testujete fotbalistu z univerzitního týmu. Když se ale vaše energie sladí s energiemi testované osoby, test bude fungovat bez ohledu na to, jak silná testovaná osoba je. Když mě trenér fotbalového týmu Ashlandské střední školy přivedl na trénink, abych studentům ukázala, jak provádět energetické testování, stala jsem se v místním sportovním oddílu legendou. Tihle hoši nechtěli, aby

ENERGETICKÁ MEDICÍNA PRO ŽENY

Po více než tři desetiletí učí Donna Eden lidi, jak porozumět tělu jako energetickému systému, rozpoznat bolesti a trápení coby signály energetické nerovnováhy a získat zpět přirozené léčivé schopnosti. V této dlouho očekávané knize promlouvá přímo k ženám a ukazuje jim, jak mohou pracovat s energií, aby se vypořádaly s konkrétními zdravotními problémy, posílily svou imunitu, oběhový, lymfatický a dýchací systém, podpořily své zdraví, vitalitu a vnitřní klid a nastolily hormonální rovnováhu, jež je nezbytná pro ženské zdraví. Energetická medicína je totiž účinná při léčbě spousty zdravotních problémů – od premenstruačního syndromu po menopauzu, od vysokého krevního tlaku až po deprese – a nabízí řešení, které tradiční medicína často nedokáže poskytnout. Díky kombinaci soucitného přístupu a hlubokého pochopení toho, jak ženské tělo funguje jako energetický systém, představuje Donna Eden dílo, které se zaručeně stane klasikou mezi knihami s tematikou ženského zdraví.

Energetická medicína pro ženy, průvodce používáním energetické medicíny na podporu a udržení optimálního fyzického i psychického zdraví pro ženy, byla oceněna prestižní zlatou medailí Nautilus 2009 v kategorii Health, Healing & Energy Medicine.

„Tato kniha představuje skvělý úvod do energetické medicíny. Obsahuje ty nejdůležitější poznatky jedné z nejvýraznějších a nejpozitivnějších průkopnic tohoto oboru, podané srozumitelným a praktickým způsobem.“

z předmluvy CHRISTIANE NORTHRUP, M.D.
autorky bestselleru *Women's Bodies, Women's Wisdom*
a *The Wisdom of Menopause*

„Úžasná a srdečná kniha plná informací o tajích ženské energie. Donna Eden je mimořádně nadaná lektorka. Učte se od ní! Doporučuji tuto publikaci všem, kdo chtějí objevovat jemné energie, posílit své zdraví a nalézt spojení se svou nejhlubší podstatou.“

JUDITH ORLOFF, M.D.
autorka knih *Positive Energy* a *Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing*

„Skvělé dílo Donny Eden poskytuje ženám upřímný a praktický návod, jak zlepšit zdraví a dosáhnout rovnováhy pomocí efektivních metod energetické medicíny.“

SUSAN LARK, M.D.
autorka knihy *Dr. Susan Lark's Hormone Revolution*



Doporučená cena 379 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY